Anneli Vilkko-Riihelä & Vesa Laine

MIELEN MAAILMA

2 *Kehityspsykologia*

Tiedustelut
Sanoma Pro Oy, Helsinki
puh. 020 391 000
sähköposti: asiakaspalvelu@sanomapro.fi
www.sanomapro.fi

Kustantaja: Sanoma Pro Oy
Tämä aineisto on digitaalinen rinnakkaisversio
tuotteesta ISBN 978-952-63-0044-3
Mielen maailma 2

12 kk lisenssi ISBN 978-952-63-1901-8
48 kk lisenssi ISBN 978-952-63-1902-5

Toimitus: Taina Nyström
Ulkoasu: Veera Alanko
Kuvatoimitus: Kati Koivikko ja Nina Tuittu
Taitto: Törmä-Ärrälä Oy / Anu Törmä

© Anneli Vilkko-Riihelä ja Sanoma Pro Oy

Kopiointiehdot
Tämä teos on digitaalinen oppikirja, joka on suojattu
tekijänoikeuslailla (404/61).

Lukijalle

Mielen maailma 2, Kehityspsykologia, on Mielen maailma -sarjan toinen osa.

Kirja jakautuu kuuteen pääjaksoon. Kehityksen tausta -katsauksen jälkeen tarkastellaan eri ikäkausien kehitystä. Varhaislapsuuden ja leikki-iän jakso on hieman laajempi kuin muiden ikävaiheiden jaksot, koska tässä iässä tapahtuu paljon kehitysmuutoksia ja monet keskeiset kehitysteoriat keskittyvät lapsuusvaiheeseen. Omina jaksoinaan käsitellään kouluikä, nuoruus, aikuisuus ja ikääntyminen.

Kirja koostuu päätekstistä ja sitä tarkentavasta materiaalista: lisätutkimuksia, esimerkkejä ja tapausselostuksia esitetään sekä erillisissä tietolaatikoissa että kuvien yhteydessä ja tehtävissä. Lukujen lopussa olevat pohdinta-, tulkinta- ja aineistotehtävät auttavat soveltamaan opittua ja ohjaavat kriittiseen ajatteluun ja vastaamaan erityyppisiin psykologian koekysymyksin. Jokaisen pääjakson lopussa on kertaajaa varten lyhyt tiivistelmä.

Mielen maailma 2 on kirjoitettu nykylukiolaiselle, mutta se soveltuu mainiosti kehityspsykologian oppimateriaaliksi muillekin, esimerkiksi aikuisopiskelijoille. Jokainen opiskelija oppii parhaiten omalla tavallaan, siksi onkin suositeltavaa pitää oppimispäiväkirjaa tai laatia omia käsitekarttoja, tiivistelmiä tai portfolioita ja tutustua käsiteltävään aineistoon myös muiden lähteiden avulla. Kehityspsykologinen kirjallisuus, elokuvat ja eri ikäkausien psyykkiseen maailmaan tutustuminen käytännön tutkimuksin tai verkko- ja muun lisämateriaalin avulla nivovat hyvin teorian ja käytännön yhteen.

Teoksen uudistustyön pohjana on ollut suuren suosion saavuttanut Mielen maailma 2. Kirjan rakennetta on pyritty selkeyttämään opettajapalautteiden perusteella. Lisäksi tutkimusmateriaali ja kuvitus on uudistettu ja ajanmukaistettu. Tehtävien laadinnassa on entistä painokkaammin otettu huomioon niin käytännön sovellukset kuin yo-tutkintoon valmentautuminenkin.

Anneli Vilkko-Riihelä

SISÄLLYS

KEHITYSPSYKOLOGIAN NÄKÖKULMA 7

1/ *Ihminen kehittyy läpi elämänsä* 8

Kuka löysi lapsuuden? Lapsen ihmisarvo 8
Lapsen vuosisata ja psykologia 8
Elämänkaari ja kehityksen osa-alueet 11
Terveen psyykkisen kehityksen edellytyksiä 13
Kehitystehtävät ovat haasteita 14
Miten kehityksestä saadaan tietoa? .. 15
Kehityspsykologian tutkimusmenetelmiä 16

2/ *Kehityksen taustavaikuttajat* 20

Kehityksen perusta 20
Perimän rajat ja mahdollisuudet 21
Herkkyyskaudet 22
Perheen ja lähipiirin merkitys 23
Kasvatustyylit vaihtelevat 24
Yhteisö ja kulttuuri vaikuttavat kehitykseen 26
Minä itse – psyykkiset tekijät ja oma toiminta 28

VARHAISLAPSUUS JA LEIKKI-IKÄ 33

3/ *Täältä tullaan, elämä!* 34

Kehitys alkaa jo ennen syntymää 34
Aivojen varhaiskehitys 35
Vastasyntynyt ei ole passiivinen paketti 37
Vauva käsittelee aktiivisesti tietoa 38
Vauvatutkimuksen menetelmiä 39
Havaintojen ja motoriikan kehitys 40
Jo vastasyntyneellä on temperamentti 43
Temperamentin ja ympäristön yhteensopivuus 44

4/ *Psykososiaalinen kehitys – minää ei ole ilman muita* 48

Kiintymyssuhteet – elämän tärkeimmät suhteet 48
Vierastilannemenetelmä ja kiintymyksen laatu 49
Kiintymyssuhteiden arviointia 52
Sosiaalistuessaan lapsi oppii yhteisönsä tavat 54
Leikillä on monta tehtävää 56
Leikki psyykkisen työn välineenä 59

5/ *Tunne-elämä ja itsenäisen minän synty* 62

Peilaaminen ja tunteiden säätely 62
Minän maailmat ja minätunteen synty 64
Psykoseksuaalinen kehitys 69
Oidipaalinen ristiriita 70

6/ *Kognitiivinen kehitys lapsuudessa* 72

Sisäiset mallit – ajattelun peruspilarit 72
Ajattelun laatu muuttuu 73
Mielen teoria ja toisen asemaan asettuminen 77
Ympäristön tuki edistää ajattelua 78
Sanojen salaisuus – puheen ja kielen kehitys 80
Kielellisen kehityksen vaiheet 81

KOULUIÄN UUDET HAASTEET 87

7/ *Kouluikä on aktiivista aikaa* 88

Valmis kouluun? 88
Koululainen hallitsee kehonsa 90
Maailma rakentuu ajattelun avulla 91
Ajattelu on konkreettista 93
Kelaatsä – ajattelu ja kieli omilla poluillaan 96
Kuvaruudun lumo ja mediankäyttö ... 97
Tunne-elämä ja itsesäätely kouluiässä 99
Koululaisen sosiaaliset suhteet 100

NUORUUSIKÄ – KOHTI ITSENÄISYYTTÄ 107

8/ Nuoruusikä 108
Kuka on nuori? 108
Kuka keksi nuoruuden ja nuorisokulttuurin? 109
Mikä nuoruudessa muuttuu? 110
Biologinen ja psyykkinen kypsyys eivät kulje rinnakkain 112

9/ Nuoruusiän kognitiivinen kehitys 114
Ajattelun minäkeskeisyys vähenee 114
Metakognitiiviset taidot lisääntyvät 114
Elämäntapa ja arvot muuttuvat 116
Maailmankuva rakentuu 118
Moraalin kehittyminen 119

10/ Identiteetin kehitys nuoruudessa 122
Tarvitsevuutta omilla ehdoilla 122
Irtautuminen vanhemmista 122
Minäkäsitys identiteetin pohjana 125
Identiteetti on löydettävä itse 125
Kohti ehjää identiteettiä 127

11/ Nuoruusiän ihmissuhteet ja kiintymys 130
Ystävyyssuhteet 130
Läheisyys ja kiintymys 131
Seksuaalisuus on osa identiteettiä 133
Seksuaalisuuden kehittyminen 135
Seksuaalisuus ja ympäristön paineet 136

AIKUISUUS – LÄHEISYYS, PERHE, TYÖ 141

12/ Aikuinen kantaa vastuun 142
Kuka on aikuinen? 142
Aikuisuudessa on useita siirtymiä 143
Kognitiivinen kehitys aikuisuudessa 146
Muuttuvatko älylliset suoritukset? 146
Kiteytynyt ja joustava älykkyys 147

13/ Persoonallisuus ja ihmissuhteet aikuisiässä 150
Muuttuuko aikuisen persoonallisuus? 150
Läheisyys ja kiintymys aikuisuudessa 151
Parisuhde – taivaallinen taakka? 153
Parisuhteesta perheeksi 155
Vanhemmuus on elinikäinen rooli 156
Perhe kriisissä – avioero 158
Työ muovaa aikuisen identiteettiä 159
Työtyytyväisyys ja ammatti-identiteetti 160
Keski-ikä on aikuisen uusi mahdollisuus 162

IKÄÄNTYMINEN JA VANHUUS 167

14/ Näkemyksiä vanhuudesta 168
Milloin ihminen on vanha? 168
Kolmas ja neljäs ikä 170
Suhtautuminen vanhuuteen 171
Biologinen vanheneminen 172

15/ Vanhuusiän psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia 176
Kognitiiviset kyvyt säilyvät 176
Vanhuus ja viisaus? 178
Muisteleminen on psyykkistä työtä 178
Ikäihmisten sosiaaliset suhteet 180
Vanhuuden kehitystehtävä – luopua ja löytää 183
Hyvä vanhuus – aktiivinen vanhuus? 185
Varjot pitenevät – elämän rajallisuus ja kuoleman kohtaaminen 186
Elämänkaaren kriisit ja henkinen kasvu 187

Keskeisten kehitysteorioiden vertailua 194
Sanasto 196
Kuvalähteet 206

KEHITYSPSYKOLOGIAN NÄKÖKULMA

1/ *Ihminen kehittyy läpi elämänsä*

Kuka löysi lapsuuden? Lapsen ihmisarvo
Lapsen vuosisata ja psykologia
Elämänkaari ja kehityksen osa-alueet
Terveen psyykkisen kehityksen edellytyksiä
Kehitystehtävät ovat haasteita
Miten kehityksestä saadaan tietoa?
Kehityspsykologian tutkimusmenetelmiä

2/ *Kehityksen taustavaikuttajat*

Kehityksen perusta
Perimän rajat ja mahdollisuudet
Herkkyyskaudet
Perheen ja lähipiirin merkitys
Kasvatustyylit vaihtelevat
Yhteisö ja kulttuuri vaikuttavat kehitykseen
Minä itse – psyykkiset tekijät ja oma toiminta

1 Ihminen kehittyy läpi elämänsä

Kuka löysi lapsuuden? Lapsen ihmisarvo

”Ei sinne lapset pääse, ihmiset vaan.”
(5-vuotias lapsille kielletystä elokuvasta)
Varsinainen ”lapsuuden kulttuuri” syntyi Euroopassa vasta noin sata vuotta sitten. Lasten kohtelu ei ollut siihen asti pelkästään julmaa ja sadistista, vaikka lapsen asema heikko olikin. Lapsen arvo riippui siitä, millaiseen kotiin hän syntyi. Hallitsijoiden ja ylemmän sosiaaliluokan lapsia hoitivat jo antiikin ajoista imettäjät ja muut hoitajat, monet saivat hoivaa ja hellyyttäkin ja heillä saattoi olla jopa leluja. Monet köyhien perheiden lapset myytiin orjiksi tai he joutuivat raskaaseen työhön. Lapset, lähinnä pojat, olivat myös vanhempiensa sosiaaliturva, he huolehtivat yleensä iäkkäistä vanhemmistaan, tytöt pyrittiin naittamaan jo varhain.

Keskiajalla lapsen murha ei ollut rangaistava teko. Lapsiin suhtauduttiin kuin välttämättömään pahaan – lapsia syntyi ja kuoli. Lapsi oli vanhempiensa omaisuutta ja he saivat tehdä hänelle mitä tahansa. Lapsuudella erillisenä elämänvaiheena ei katsottu olevan suurtakaan merkitystä. Muutoksia kasvatusnäkemyksiin alkoi tulla 1700-luvulla, kun suuret valistusfilosofit Voltaire ja Rousseau tähdensivät lapsen ominaislaatua: lapsi on kasvatettava lapsena, ei pienenä aikuisena. Rousseau piti lasta pohjimmiltaan hyvänä. Hänen mielestään luonto saa aikaan normaalin kehityksen, liikaa ei pidä kasvattaa. Empirismiin, kokemukseen, luottava filosofi John Locke oli sitä mieltä, että lapsi on syntyessään tyhjä taulu, tabula rasa, johon kokemus piirtää jälkensä. Lapsen kasvatus oli hoidettava sen mukaan.

Varakkaiden perheiden lasten asema parani 1800-luvulla, lapsuus alettiin nähdä aikuisuudesta poikkeavana ajanjaksona, esimerkiksi lapset saivat ”olla vain lapsia”. Köyhät perheet lähettivät edelleen lapsiaan kaivoksiin, tehtaisiin ja pelloille. Siellä lapset tekivät pitkää päivää usein huonolla tai olemattomalla palkalla.

Lapsen vuosisata ja psykologia

Lasten oikeuksiin alettiin kiinnittää huomiota 1800-luvun puolivälissä. Lapsuutta alettiin myös tutkia tieteellisesti, muun muassa **Charles Darwin** tutki poikansa tunneilmaisuja. Lapsipsykologiset tutkimukset perustuivat lähinnä tutkijoiden omien lasten tarkkailuun

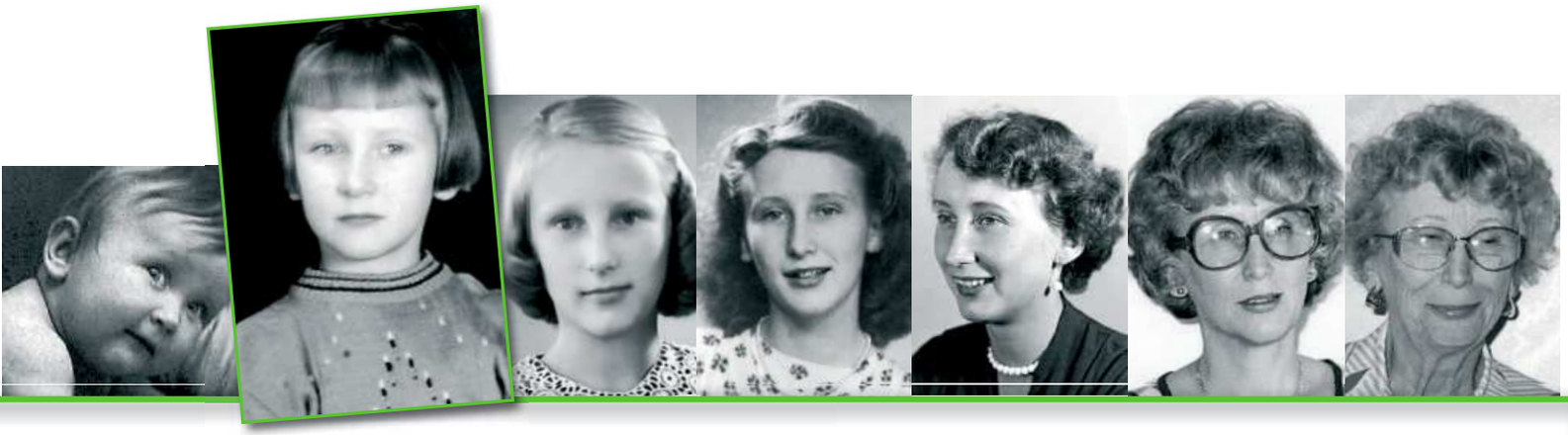
Parisataa vuotta sitten lapset puettiin kuin pienet aikuiset. Lasten ja nuorten oma kulttuuri, kirjallisuus, elokuvat, musiikki ja muu viihdetarjonta on syntynyt lähinnä toisen maailmansodan jälkeen. Nykyisin raja lasten ja nuorten kulttuurin välillä ei ole yhtä selkeä kuin muutama kymmenen vuotta sitten. Mistä tämä voisi johtua? Mitä seurauksia siitä on?

ja tuloksissa kuvailtiinkin enimmäkseen toimintojen muutoksia eri ikäkausina.

Psykoanalyysin kehittäjä **Sigmund Freud** korosti varhaislapsuuden merkitystä koko elämän perustana. Hänen mukaansa kaikki varhaislapsuuden tapahtumat, etenkin traumaattiset kokemukset, jäävät mielen tiedostamattomaan tasoon. Myöhempi uhkaava tai ristiriitainen tilanne saattaa laukaista torjutut muistot ja aiheuttaa **ahdistusta** ja psyykkisiä häiriöitä. **Behaviorismin** myötä oppimisen merkitys korostui. Eläinkokeiden lisäksi behavioristit tutkivat paljon lapsia ja behaviorismiin suuntautuneet psykologit uskoivat, että ihmistä voidaan muokata haluttuun suuntaan palkitsemalla ja rankaisemalla. Lasten ajatteluakin alettiin tutkia – Alfred Binet loi työtoverinsa T. Simonin kanssa ensimmäiset älykkyystestit (1905), joilla pyrittiin seulomaan erityisopetukseen sellaiset lapset, joilla ei ollut edellytyksiä menestyä normaalissa kouluopetuksessa.

Lapsen vuosisadalla, 1900-luvulla, oivallettiin lapsuuden merkitys kehityksen tärkeänä ajanjaksona. Lasten asema parani suuresti myös oppivelvollisuuden myötä, joka toteutui useimmissa Euroopan maissa 1900-luvun alkupuolella. Lasta suojelevia, esimerkiksi lapsityön kieltäviä lakeja laadittiin ja sosiaalihuoltoa parannettiin. Aina vanhemmat eivät kuitenkaan täytä tehtäviään, liian moni lapsi joutuu näkemään tai kokemaan puutetta tai väkivaltaa kotonaan. Kehitykseen vaikuttavien tekijöiden kasautumista on ruvettu psykologiassa sanomaan **matteusvaikutukseksi**: ”Jokaiselle, jolla on, annetaan, ja hän on saava yltäkyllin, mutta jolla ei ole, siltä otetaan pois sekin mikä hänellä on.” (Matt. 25:29) Hyväosaisella ihmisellä on paremmat mahdollisuudet saada ympäristön tukea ja

Kansainvälisen työjärjestön ILO:n mukaan yli 250 miljoonaa lasta lähtee päivittäin töihin, vaikka Lasten oikeuksien sopimus kieltää alaikäisten työnteon. Yli 90 prosenttia maailman lapsityövoimasta työskentelee Afrikan, Aasian ja Etelä-Amerikan maissa, muun muassa kolmasosa Etelä-Aasian lapsista ei käy koulua. Myös lapsiprostituutio on suuri ongelma. Lapsen oikeuksien sopimus, jonka Suomi ratifioi 1991, painottaa jokaisen lapsen oikeutta ihmisarvon mukaiseen kehitykseen.



hänen mahdollisuutensa suoriutua paremmin lisääntyvät. Huono-osaisen pettymykset ja heikot olosuhteet vaurioittavat ennestään heikkoa itsetuntoa ja näin negatiivinen kehä on valmis. Usein juuri työttömyys, koulutuksen puute ja huonot asumisolot kasautuvat samoille ihmisille. Toisaalta hyvät ihmissuhteet ja hellyys korvaavat monesti ulkoiset puutteet.

Lapsen erityislaadun ymmärtäminen heijastui myös lasten elämänlaatuun: 1900-luvun alussa kehittyivät pääosin lasten fyysisestä terveydestä huolehtivat neuvolat. Kehityspsykologista tietoa alettiin pian soveltaa lasten hyväksi myös kasvatus- ja perheneuvolatoiminnassa. Toisen maailmansodan jälkeen kehityspsykologian sovellusalueet ovat laajentuneet varhaiskasvatuksen piiristä aina koulupsykologipalveluihin, ammatinvalinnan ohjaukseen ja eri-ikäisten aikuisryhmien tarpeisiin. Esimerkiksi vauvatutkimus on tullut 2000-luvulla yhdeksi tärkeäksi kehityspsykologian tutkimusalueeksi.

Läntisissä teollisuusmaissa keskustellaan nykyisin kiivaasti lapsuuden lyhenemisestä. Lapset kohtaavat aikuismaailman ongelmat niin viihdemaailmassa kuin todellisessa elämässäkin entistä nuorempina. Lapsella ei ole psyykkisiä valmiuksia käsitellä aikuisten ongelmia, yhteiskunnallisia ja taloudellisia vaikeuksia tai tv:n ja internetin tarjoamaa seksiä tai väkivaltaa. Liian varhainen aikuismaailman kohtaaminen vaikeuttaa tunne-elämän ja persoonallisuuden kehitystä.

Toisaalta lapsuuden ja nuoruuden merkitys on yhteiskunnassamme kasvanut valtavasti toisen maailmansodan jälkeen. Lapset ja nuoret vaikuttavat perheen ostopäätöksiin ja heidät nähdään kuluttajina omine viihde- ja harrastusmaailmoineen. Nuoruuden ja aikuisuuden raja ei ole yhtä selkeä kuin aikaisemmin. Pitkät koulutusajat ja taloudellinen turvallisuus antavat monille nuorille mahdollisuuden kokeilla välivuosia ennen vakiintumista.

Elämänkaari ja kehityksen osa-alueet

Länsimaisen ihmisen maailmankuva on usein hyvin tulevaisuuspainotteinen. Kuvittelemme, että elämä alkaa, kun pääsemme koulusta, saamme opiskelupaikan, työpaikan tai perheen, tai kun lapset lähtevät omaan elämään. Elämänkaari näyttää mielikuvissamme ensin nousevan, sitten tasaantuvan ja lopulta laskevan kohti vanhuutta. Erityisesti länsimaiset kulttuurit ihannoivat nuoruutta, terveyttä, voimaa ja tehokkuutta. Monissa aasialaisissa ja afrikkalaisissa kulttuureissa vanhuutta arvostetaan ja vanhusten kokemusta kunnioitetaan. Elämä nähdään nousevana kaarena, alkuun palaavana kehänä tai spiraalina. Ihmisen kehitys on jatkuvaa. **Kehityspsykologia** tutkii ja selittää elämänkaaren psyykkisiä muutoksia ja niiden yhteyttä biologiseen ja sosiaaliseen kehitykseen.

Pohdi

Piirrä oma elämänkaaresi alusta loppuun. Sijoita siihen tähänastiset merkitykselliset tapahtumat ja kuvittele loput. Millainen on tuleva perheesi? Opiskelusi ja ammattisi? Mikä on elämäsi paras vaihe? Missä kohdin on huippuja, missä laskuja?

Elämänkaaripsykologiassa kehitys on hedelmöityksestä kuolemaan jatkuva kokonaisuus, jonka jokainen vaihe liittyy edelliseen ja seuraavaan. Ihmiselämän varhaiset kokemukset vaikuttavat myöhempään elämään, mutta kehitys ei kuitenkaan ole jäykkää ja vaihtoehdotonta: Uudet kokemukset, niin hyvät kuin huonotkin, vaikuttavat kehityksen kulkuun. Ihminen voi aina oppia virheistään ja löytää uuden suunnan elämälleen. Vaikka jokaisen ihmisen elämänkaari on ainutlaatuinen ja siirtymät ikäkaudesta toiseen yksilöllisiä, voidaan elämänkulussa havaita selkeitä kaikille yhteisiä piirteitä. Lapset esimerkiksi kävelevät ja puhuvat suunnilleen samanikäisinä. Kehityspsykologian keskeisiä tutkimusalueita ovat muun muassa vauvatutkimus, lapsi- ja nuorisotutkimus sekä aikuisiän ja vanhuuden ilmiöitä tutkiva psykologia. Kehityksen kulkua tarkastellaan yleensä osa-alueittain:

Fyysinen ja **motorinen kehitys** käsittää muun muassa hermoston ja aivojen kehittymisen, hormonitoiminnan muutokset sekä motoristen taitojen muutokset eri ikävaiheissa.

Psyykkinen kehitys sisältää sekä tiedollisen eli kognitiivisen kehityksen (havaintojen, tarkkaavaisuuden, muistin, ajattelun ja kielen) että tietoisuuden kehityksen. Tietoisuuden kehityksessä näkyy se, miten ihminen erottaa mielensä sisällöt ulkoisista tapahtumista. Myös tunteiden, motiivien sekä persoonallisuuden kehitys ovat keskeisiä psyykkisen kehityksen alueita.

Sosiaalinen kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa muihin. Tärkeitä tutkimusalueita ovat esimerkiksi kiintymyssuhteiden muodostuminen ja vaikutukset, sosiaalistuminen yhteiskuntaan, leikit ja harrastukset sekä yhteisön ja kulttuurin vaikutukset kehitykseen.

Ihmisen toiminnassa kaikki osa-alueet kehittyvät kiinteässä vaikutuksessa toisiinsa. Esimerkiksi fyysisesti varhaiskypsään nuoreen saatetaan suhtautua eri tavalla kuin myöhään kehittyvään ikätoveriin. Häntä pidetään ikäistään aikuisempana ja hänelle annetaan sen mukaisia tehtäviä. Se, miten häntä kohdellaan, vaikuttaa hänen minäkäsitykseensä

Fyysinen läheisyys on tärkeä terveen psyykkisen kehityksen edellytys.

ja sosiaalisiin suhteisiinsa. Hänen ystävikseen valikoituu ehkä omaa ikäluokkaa vanhempia nuoria ja häneltä odotetaan samanlaista käytöstä kuin heiltä. Hänen tietonsa ja kokemuksensa laajenevat, mutta hän saattaa myös joutua sellaisten valintojen ja tehtävien eteen, joihin hänen henkinen kypsyytensä ei vielä riitä.

Terveen psyykkisen kehityksen edellytyksiä

Tasapainoisen kehityksen avaintekijä on **perusturvallisuus**. Lapsen fyysisistä tarpeista, kuten levosta, ravinnosta ja puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää. Lapsi tarvitsee myös ”psyykkistä ravintoa”, sopivia virikkeitä ja yhteistä toimintaa vanhempien kanssa. Kun hänen tarpeistaan huolehditaan ja hän saa osakseen hellyyttä ja hyväksyntää, hän pystyy hädän hetkellä turvautumaan vanhempiinsa. Vahva tunneside ja luottamus syntyvät jo silloin, kun vanhemmat pitävät lasta lähellään, reagoivat nopeasti hänen itkuunsa ja tarpeisiinsa, puhuvat ja koskettelevat häntä. Kun lapsen tarpeisiin vastataan, hän kokee, että pystyy itse vaikuttamaan elämäänsä – kun huutaa, apu tulee.

Peilaaminen, samaan tunnetilaan virittäytyminen on tärkeää. Kun lapsi satuttaa itsensä, hoitajan kasvot ilmaisevat pahaa mieltä, kun hän hytkyy ja keinuttaa itseään lattialla musiikin tahdissa, vanhemmat näyttävät iloisilta ja hytkyvät samassa tahdissa. Syntyy yhteinen kokemus, jonka aikana tietyt aivojen hermoratayhteydet vahvistuvat. Negatiiviset kokemukset, esimerkiksi kovaääninen riitely, pitävät vireyttä korkealla ja saattavat viivästyttää puheen ja siistiksi oppimisen kehitystä.

Lasta ei koskaan voi rakastaa rikki – ylihuolehtiminen tai itsenäistymisen rajoittaminen on eri asia. Kun vanhemmat osoittavat kiinnostuksensa ja kiintymyksensä, mutta samalla tuntevat vastuunsa ja asettavat lapsen toiminnalle tarvittavat rajat, kehitys etenee yleensä suotuisasti. Perusturvallisuus ja rakastavat rajat auttavat kaikissa kehitysvaiheissa. Vanhempien antama turva, jolle voi alkaa rakentaa omaa elämää, on perustus nuoruuden suotuisalle kehitykselle. Myös se, että lasta arvostetaan ja hänet hyväksytään sellaisenaan, edistää tervettä kehitystä.

*Amerikkalainen psykologi **Robert Havighurst** määritteli yli 60 vuotta sitten ihmiselämän kehitystehtäviä. Mitkä odotukset ovat mielestäsi edelleen ajankohtaisia nyky-Suomessa? Mikä on muuttunut ja miksi?*

Kehitystehtävät ovat haasteita

Kehitystehtävät ovat normaaliin kehitykseen kuuluvia tavoitteita tai haasteita, eräänlaisia odotuksia, joiden mukaan ihmisten tulisi toimia. Kehitystehtävät voivat olla biologisia, ulkonäön ja kehon muutoksiin liittyviä tehtäviä, kuten sukukypsyyden saavuttaminen tietyssä iässä. Osa kehitystehtävistä on **normatiivisia**, niitä säätelee ympäröivä yhteiskunta. Tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi itsenäinen asuminen ja itsestä huolehtiminen. Osa kehitystehtävistä liittyy yksilön omaan psyykkiseen kehitykseen, mielen ja tunteiden hallintaan. Koulukypsän lapsen odotetaan noudattavan ohjeita, odottavan vuoroaan ja hillitsevän jossain määrin tunteitaan.

Ponnisteluistaan huolimatta ihminen ei aina selviä kaikista tavoitteista ”ajallaan”. Näin hän joutuu myöhemmässä elämänsä vaiheessa ratkomaan aikaisemman vaiheen haasteita. Myöhemminkin voidaan toki paikkailla aiempien ongelmien seurauksia. Jos lapsi ei pysty selviytymään kehitystehtävistään, voidaan syitä etsiä kasvattajan välinpitämättömyydestä, yhteisön liiallisista paineista ja odotuksista tai lapsen omista kyvyistä ja persoonallisuudesta. Ympäristö ja kulttuuri, jossa elämme, muovaa kehitystehtäviä. Läntisten teollisuusmaiden kulttuureissa korostuu yksilöllisyys, ihmisen odotetaan huolehtivan

KEHITYSTEHTÄVIÄ ELÄMÄNKAAREN AIKANA

Kehitysvaihe	Kehitystehtävät
Varhaislapsuus 0–2 v	*kävely, puhe, perusturvallisuus, kehonkuva*
Lapsuus 2–12 v	*itsetunto, ryhmätyötaidot, sukupuoliroolit, arkipäivän perusasiat, lukeminen, kirjoittaminen*
Nuoruus 13–22 v	*irtautuminen vanhemmista, kypsät toverisuhteet, parisuhde, perheen perustamisvalmiudet, omat elämänarvot, sosiaalinen vastuu*
Varhaisaikuisuus 23–30 v	*yhdessä asuminen, ammatti ja työ, kansalaisvelvollisuudet, omat jäsenryhmät*
Keski-ikä 31–50 v	*yhteiskunnallinen vastuu, elintason säilyttäminen, omat harrastukset, lasten auttaminen vastuuntuntoiseen elämään, luja side puolisoon, kehon muutosten hyväksyntä*
Vanhuus yli 50 v	*sosiaaliset velvoitteet, fyysisten rajoitusten/sairauksien hyväksyminen, muun muassa läheisten ja oman kuoleman hyväksyminen*

Erilaisten koejärjestelyjen avulla voidaan tutkia muun muassa lapsen havaintotarkkuutta ja ärsykkeiden erottelukykyä.

itsestään ja omista asioistaan, yhteisöllisissä kulttuureissa esimerkiksi omista vanhemmista ja suvun maineesta huolehtiminen kuuluu kehitystehtäviin.

Muutama vuosikymmen sitten yksilön paikka perheessä ja yhteisössä oli melko varma ja vakaa. Esikoispoika jatkoi maatilan hoitoa ja tyttäret menivät naimisiin kukin taholleen. Nykyisin siirtyminen ikävaiheesta toiseen tai tietyn kehitystehtävän ratkaiseminen ei kulje yhtä tarkkojen ”käsikirjoitusten” kautta. Jotkut nuoret etsivät paikkaansa yhteiskunnassa ja saavat taloudellista tukea vanhemmiltaan hyvinkin pitkälle aikuisuuteen, sikäli ikäsidonnaiset kehitystehtävät eivät muodosta samanlaista normia kuin aikaisemmin.

Miten kehityksestä saadaan tietoa?

”Maija puhuu vain muutamia epäselviä sanoja, vaikka on jo kolmevuotias. Hänen sisarensa sepitti satuja tuossa iässä. Onko hitaus normaalia, vai voisiko kyseessä olla kehitysviivästymä?”

Kehityspsykologisten tutkimusten avulla selvitetään sekä kehityksen yleisiä lainalaisuuksia, normaalin kehityksen kulkua ja kehitysviivästymiä että yksilön ongelmia. Tulosten perusteella voidaan suunnitella harjoitus- ja rikastamisohjelmia, kouluttaa henkilökuntaa, kehittää opetusmenetelmiä tai auttaa perheitä eri elämäntilanteissa. Yksilöllinen kehityspsykologinen tapaustutkimus tehdään yleensä lasten- tai perheneuvolassa tai koulupsykologin luona esimerkiksi lapsen levottomuuden tai keskittymisvaikeuksien vuoksi. Tällöin psykologi kartoittaa tilanteen ja vertaa tutkimustuloksia käytettävissä olevaan tietoon normaalin kehityksen kulusta sekä mahdollisiin aiempiin saman lapsen tutkimustuloksiin.

Lapsia ja nuoria voidaan tarkkailla luonnollisissa olosuhteissa, leikkiryhmissä tai muissa keskustelutilanteissa. Heille voidaan antaa erilaisia tehtäviä suoritettavaksi ja videoida tilanne. Esimerkiksi tv-ohjelmien vaikutusta **aggressioon** voidaan tutkia järjestetyissä koe-olosuhteissa tai arkitilanteissa kentällä. Eettisistä syistä yhtä ryhmää ei voi kohdella huonosti ja toista hyvin, jotta saataisiin tylyn kohtelun vaikutus selville. Joskus kuitenkin tällaisia tilanteita tarjoutuu ja niitä voidaan tutkia. Esimerkiksi pakolaisleireillä tai lastenkodeissa on selvitetty olosuhteiden vaikutusta lasten psyykkiseen kehitykseen.

Kehityspsykologista tutkimusta rajoittavat samat ongelmat kuin muutakin psykologista tutkimusta. Tulosten luotettavuutta voi heikentää vähäinen sovellettavuus arkielämään: ihmiset käyttäytyvät yleensä tutkimustilanteessa toisin kuin tutussa ympäristössä, esimerkiksi kiusaaminen ei tule välttämättä esiin. Toisaalta pelkistetyissä tilanteissa voidaan tutkia ilmiöitä, joita muuten olisi vaikea havaita. Todella luotettavien tulosten saamiseksi tarvitaan laajoja tarkkailujaksoja ja rinnakkaisten menetelmien käyttöä. Varsinkin pienten lasten tutkimisessa kielelliset vaikeudet aiheuttavat lisäongelmia. Lapsi voi ymmärtää kysymyksen väärin tai sanamuoto ohjailee vastauksia. Tutkijan olemus, puhetapa ja ulkonäkö vaikuttavat lapsitutkimuksissa enemmän kuin aikuistutkimuksissa.

Tekniikan kehittyminen viimeksi kuluneiden parinkymmenen vuoden aikana on vaikuttanut suuresti tutkimusmenetelmien laatuun. Esimerkiksi vauvan ja äidin vuorovaikutuksen videointi paljastaa hyvin tarkkoja tunneilmaisuja, nopeita ilmeitä ja vastavuoroista kommunikaatiota. Vauva vastaa, kun äiti vaikenee, ja päinvastoin. Lapsi ja hoitaja reagoivat toistensa ilmeisiin tai äänensävyihin, ja lapsi oppii näin säätelemään omaa toimintaansa. Jopa sikiön on havaittu kuulevan hyvin ja oppivan. Äidin vatsan päältä voidaan mitata sikiön aivotoiminnan magneettikenttiä. Kun vauva syntyy, se tunnistaa äidin äänen tai reagoi musiikkiin, jota äiti on kuunnellut usein raskauden aikana.

Kehityspsykologian tutkimusmenetelmiä

Psykologian keskeiset tutkimusotteet ovat käytössä myös kehityspsykologiassa: tehdään kokeita sekä kontrolloiduissa oloissa että kentällä, käytetään korrelatiivista menetelmää, tehdään tapaustutkimuksia.

Tiedonhankintaan käytetään sekä **kvantitatiivisia** (määrällisiä) menetelmiä, kuten kyselyjä, kokeita ja testejä, että **kvalitatiivisia** (laadullisia) **tutkimusmenetelmiä**, kuten elämyksellistä kerrontaa, muistelututkimuksia ja teemahaastatteluja. Ihmisen on usein luontevampaa kertoa itse elämästään kuin typistää kokemukset rastilla valmiiksi annettuun kyselylomakkeen vaihtoehtoon. Vaikka kokemukset ovat henkilökohtaisia, ne sisältävät myös yleisiä piirteitä esimerkiksi työttömyyden, rakastumisen tai seksuaalisten asenteiden muutoksista tietyssä ikäryhmässä. Myös dokumentit, kuten kirjeet ja päiväkirjat, antavat tärkeää tietoa elämänkaaren eri vaiheista.

Kehityspsykologian keskeisiä tutkimusmenetelmiä ovat pitkittäistutkimukset, poikittaistutkimukset ja kaksos- ja adoptiotutkimukset. Ne voidaan järjestää kokeellisina tutkimuksina tarkoin rajatuissa olosuhteissa tai kentällä luonnollisissa tilanteissa. Tiedonkeruu tapahtuu yleensä psykologian perusmenetelmillä, haastatteluilla, testeillä tai tarkkailemalla. Voidaan esimerkiksi tutkia leikkitilanteita päiväkodissa tai eri-ikäisten lasten reaktioita filmillä esiintyviin tilanteisiin.

Pitkittäistutkimuksessa kerätään tietoa jonkin osa-alueen, esimerkiksi kielen tai sosiaalisten suhteiden kehityksestä pitkän ajanjakson kuluessa. Samat yksilöt tutkitaan useasti. Tulosten saaminen kestää kauan, koko tutkimussarjan ajan, tavallisesti useita vuosia. Pitkittäistutkimukset ovatkin suuritöisiä ja usein tutkittavia saattaa pudota pois tutkimuksesta matkan varrella. Myös tutkijat saattavat vaihtua. Myös ihmisten elämäntilanteet muuttuvat ja kysymyksenasettelut saattavat lakata kiinnostamasta. Vuosikymmenten yli

TUTKIMUS

TUNNETTUJA PITKITTÄISTUTKIMUKSIA

Pitkittäistutkimusten klassikko on Lewis Termanin ja Melita Odenin jo 1920-luvulla aloittama lahjakkaiden lasten seurantatutkimus. Tutkimuksen alkaessa oletettiin, että lahjakkailla on tavallista enemmän mielenterveyden ongelmia ja he ovat muita onnettomampia. Tutkimukseen valittiin viitisensataa tyttöä ja saman verran poikia yhdestä ikäluokasta. Kaikkien ÄO ylitti 140. Tutkimuksen alkaessa lapset olivat 11-vuotiaita. Oletukset eivät osoittautuneet tosiksi. Lahjakkaat olivat kaikin puolin ikäistensä kaltaisia, tiedonjano, sinnikkyys, tarkkuus, rehellisyys ja johtamistaito sekä tasapainoisuus olivat keskimääräistä suurempia. Kun heidät tutkittiin 29-vuotiaina, heillä oli vähemmän alkoholiongelmia ja psyykkisiä häiriöitä kuin väestöllä keskimäärin, heidän opinto- ja uramenestyksensä oli parempi ja perhetilanteet eivät poikenneet tavallisuudesta. Tutkimus uusittiin, kun he olivat 44-vuotiaita. Lahjakkaiden kuolleisuus oli liki puolet pienempi kuin väestön keskimäärin. Lahjakkaat miehet kuolivat myös harvemmin onnettomuuksissa tai oman käden kautta, mutta lahjakkaiden naisten itsemurhaluvut sen sijaan olivat väestön itsemurhalukujen keskiarvoja korkeammat. Mistä tämä voisi johtua?

Suomalainen psykologisten pitkittäistutkimusten klassikko on professori **Lea Pulkkisen** Jyväskylässä vuonna 1968 aloittama Lapsesta aikuiseksi -tutkimus, jossa on seurattu yli kolmenkymmenen vuoden ajan samoja henkilöitä. Tutkimukseen osallistui 8–9-vuotiaita lapsia, 196 poikaa ja 173 tyttöä. Heidät tutkittiin 14-, 20-, 27-, 36 ja 42-vuotiaina. Viimeiseen tutkimuskertaan (2009) osallistui 141 miestä ja 127 naista. Menetelminä on käytetty **persoonallisuustestejä**, elämäntilannekyselyjä ja toveri- ja opettaja-arviointeja. Tutkimuksessa keskeisiä teemoja ovat olleet sosiaalinen käyttäytyminen, toverisuhteet ja kasvatuksen merkitys. Sosiaalinen käyttäytyminen näyttää säilyvän lapsuudesta nuoruuteen: esimerkiksi ne, jotka todettiin 8-vuotiaina hyökkääviksi, irtautuivat kotoa varhain, kokeilivat varhain alkoholia ja tupakkaa eivätkä olleet kovin kiinnostuneita opiskelusta. He näyttivät suuntautuvan myös enemmän toveripiiriin kuin perheeseen. He olivat myös väkivaltaisempia kuin muut nuoret. Selittäväksi tekijäksi nousi perheen vuorovaikutus: se oli usein välinpitämätöntä ja rankaisevaa. Perheen varallisuudella taas ei näyttänyt olevan kovinkaan suurta merkitystä lasten kehitykselle.

ulottuvien pitkittäistutkimusten suosikkiaiheita ovat olleet muun muassa asenteiden ja arvojen muutokset, aggressiivisuuden muutokset, vanhempien kasvatusmenetelmät, harrastukset sekä kielen ja puheen muutokset.

Poikittaistutkimuksissa tieto kerätään yhden tutkimuskerran aikana. Yleensä vertaillaan samanaikaisesti kahden tai useamman ryhmän jotakin ominaisuutta, esimerkiksi käsitteellisen ajattelun kykyä, ja saadaan tietoa ryhmien välisistä eroista. Esimerkiksi 5- ja 8-vuotiaiden käsitteenmuodostuksen erot näkyvät ”Mikä on polkupyörä?” -vastauksissa: Viisivuotiaiden vastauksissa korostuu oman

pyörän väri tai muu pyörän ominaisuus, kahdeksanvuotiaat liittävät vastauksiinsa jo liikkumista ja polkemista, ts. pyörän tehtävään liittyviä ominaisuuksia.

Poikittaistutkimus ei ole aina yhtä luotettava kuin pitkittäistutkimus. Erot eri-ikäisten vastauksissa eivät välttämättä kerro eroista eri ikävaiheiden välillä, vaan ne heijastavat erilaisia yhteiskunnallisia ja kulttuurisia eroja. Esimerkiksi eri-ikäisten vastaukset koulukyselyissä eivät välttämättä paljasta ikäeroja vaan heijastavat opetusmenetelmien muutoksia. Iäkkäiden ja nuorten tuloserot voivat johtua niin sanotusta kohorttivaikutuksesta. Tiettynä aikana syntyneen ryhmän (kohortin) elinolosuhteet ovat olleet täysin erilaiset toisen aikakauden elinoloihin verrattuna. Selkeästi kohorttivaikutukset näkyvät uuden tekniikan käytössä. Nykynuoret ovat syntyneet kännyköiden ja tietotekniikan maailmaan.

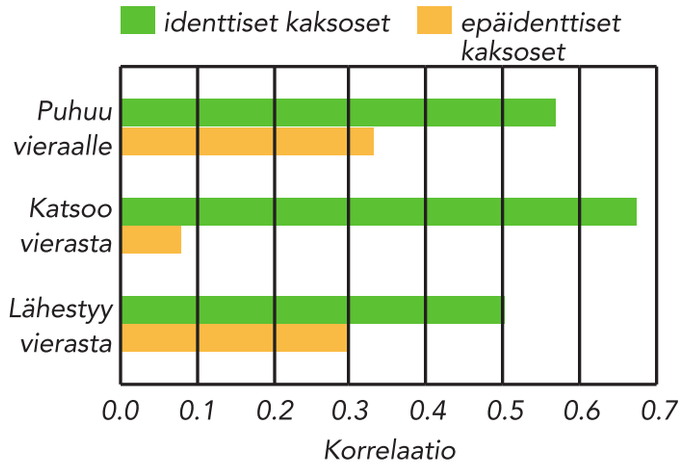
Suosittu menetelmä on **kaksostutkimus**. Identtisten (samamunaisten) kaksosten perintötekijät ovat samat. Epäidenttisten kaksosten tilanne on geneettisesti verrattavissa tavallisten sisarusten tilanteeseen. Tutkimuksissa on todettu, että identtiset kaksoset ovat fyysisiltä ominaisuuksiltaan, kuten pituuden, painon tai joidenkin sairauksien suhteen hyvin samanlaisia. Psyykkisten ominaisuuksien, kuten älykkyyden tai ujouden suhteen samanlaisuus ei ole yhtä suuri, mutta kuitenkin suurempi kuin epäidenttisten kaksosten. Arvokasta tietoa on saatu esimerkiksi suoraan synnytyslaitokselta eri perheisiin adoptoituja kaksosia tutkimalla. Tavallisestihan identtiset kaksoset jakavat saman ympäristön ja saavat samoja virikkeitä. Tällöin ei aina voida varmuudella sanoa, mikä on ollut perimän, mikä ympäristön vaikutusta. Toisistaan erotettujen identtisten kaksosten erilaisen kasvuympäristön vuoksi voidaan perimän osuus saada paremmin selville. Myös adoptoitujen lasten ja heidän biologisten vanhempiensa sekä adoptiovanhempien eroja tutkimalla voidaan selvittää perimän ja osittain ympäristönkin vaikutuksia. Perimä ja ympäristö vaikuttavat aina yhdessä, ja omilla valinnoillaan ja toiminnallaan yksilö toteuttaa perimän antamia mahdollisuuksia.

TEHTÄVÄT

1/ Jos ainoastaan geenit määräisivät esimerkiksi älykkyyden tai sairastumisalttiuden, korrelaatio näiden osalta olisi identtisten kaksosten kohdalla +1.00. Näin ei kuitenkaan ole. T. J. Bouchard tutkijatovereineen (1994) on todennut, että aikuisiässä sekä yhdessä että erillään kasvaneiden identtisten kaksosten älykkyysosamäärät ovat hyvin samanlaisia. Millaisia kysymyksiä viereinen tutkimustulos herättää?

2/ Plomin ja Rowe tutkivat kaksosten käytöstä eri tilanteissa. Tutkittavina oli 21 identtistä ja 25 epäidenttistä paria, joiden ikä oli 22 kuukautta. Tutkittiin, puhuuko lapsi vieraalle, katsooko vieraaseen tai lähestyykö vierasta. Tutki oheista kaaviota ja vastaa kysymyksiin.

KAKSOSTEN KÄYTTÄYTYMISEN KORRELAATIOT



(Plomin ja Rowe 1979)

a) Mitä korkea korrelaatio merkitsee?

b) Mitä mahdollisia selityksiä voit antaa oheisille korrelaatioille?

ÄLYKKYYSOSAMÄÄRIEN KORRELAATIOITA	*Älykkyyden korrelaatio*	*Tutkittujen määrä*
Identtiset kaksoset (yhdessä kasvaneet)	*.86*	*190*
Identtiset kaksoset (erillään kasvaneet)	*.75*	*158*
Epäidenttiset kaksoset (yhdessä kasvaneet)	*.39*	*178*
Epäidenttiset kaksoset (erillään kasvaneet)	*.35*	*112*
Sisarukset (yhdessä kasvaneet)	*.54*	*271*
Sisarukset (erillään kasvaneet)	*.47*	*28*
Lapsena yhdessä kasvaneet, ei sukua	*-.02*	*108*

3/ Miten pitkittäis- ja poikittaistutkimus eroavat toisistaan?

4/ Miksi ympäristön vaikutusta ihmisen kehitykseen on vaikea tutkia?

5/ Millä tavalla mielestäsi ympäristöä saisi muuttaa tutkimusta varten? Voisiko tietokoneen, kännykän ja tv:n viedä vuodeksi vintille? Voitaisiinko estää ihmisiä näkemästä mainoksia? Voisiko vanhempi kohdella toista lasta eri tavalla systemaattisesti vaikka puoli vuotta?

6/ Tutki neuvolakorttiasi ja vauvakirjojasi. Miten ja milloin sinua on tutkittu? Vertaile tietoja tovereittesi kanssa. Järjestäkää vauvakuvien tunnistamiskilpailu.

7/ Millaisia ongelmia vuosikymmeniä jatkuvaan pitkittäistutkimukseen sisältyy?

2 Kehityksen taustavaikuttajat

Kehityksen perusta

Psykologian alkutaipaleella monia käyttäytymismuutoksia selitettiin vaistona tai psyykkiset häiriöt nähtiin aivoperäisinä sairauksina. Psykologian historia tuntee aikoja, jolloin perimän ja aivotoiminnan osuutta on myös väheksytty ja ihmisen käyttäytyminen on selitetty lähes yksistään ympäristötekijöillä. Nykykäsityksen mukaan ihmisen kehitykseen vaikuttavat sekä **biologiset tekijät** (evoluutio, geenit, hermoston, lähinnä aivojen kypsyminen) että **sosiokulttuuriset tekijät**, kuten lähipiiri, yhteisö ja kulttuuri, kiinteässä vuorovaikutuksessa.

Perimä antaa valmiuksia ja mahdollisuuksia toimia ja tuntea tietyllä tavalla, ympäristö edistää tai estää näiden valmiuksien toteutumista. Perimä voi altistaa ihmistä sekä hyvään että huonoon suuntaan, lahjakkuuden eri muotoihin tai esimerkiksi epäsosiaaliseen käytökseen tai mielenterveyden ongelmiin.

Kolmas kehitykseen vaikuttava tekijä onkin **ihmisen oma toiminta**. Hänen oma aktiivisuutensa ja valintansa vaikuttavat siihen, miten perimän ja ympäristön mahdollisuudet toteutuvat. Esimerkiksi yhtä hyvistä juoksijoista vain toinen saattaa kiinnostua kilpajuoksusta onnistuneen kilpailukokemuksen jälkeen. Samaa sairautta potevista toisen elämänlaatu voi olla huomattavasti parempi oikeiden liikuntatottumusten tai suuremman sosiaalisen pääoman, kuten ystäväpiirin vuoksi.

© KFS / Distr. Bulls

Viiden kuukauden ikäinen sikiö. Se on vielä alle puolen kilon painoinen, mutta jo täysin ihmisen näköinen.

Perimän rajat ja mahdollisuudet

Geenimuuntelu tarjoaa sekä positiivisia että negatiivisia näkymiä. Monet vakavat sairaudet voidaan ehkä voittaa, toisaalta tieteiselokuvat pelottelevat meitä hitlerklooneilla. Ihmisen ainutlaatuisen mielen, muistojen ja tunteiden siirtäminen toiseen ihmiseen on onneksi vielä pelkkä ajatusleikki.

Perintötekijät eli geenit säätelevät sekä lajin että yksilön kehitystä. Ne ovat kehityksen biologinen kovalevy, jonne on tallennettu ohje jokaista lajin ja yksilön yksityiskohtaa varten. Perintötekijät sijaitsevat solun tuman kromosomeissa, DNA:ssa. Ihmisellä on 23 kromosomiparia. Hedelmöittyneessä munasolussa on toinen kromosomiparin puoli isältä, toinen äidiltä. Hedelmöityksessä siis määräytyy yksilön **perimä** eli **genotyyppi**. Se on jokaisella yksilöllä erilainen, poikkeuksen muodostavat identtiset eli samamunaiset kaksoset. Perimä ohjaa aivojen kehittymistä ja muovaa näin yksilön varhaisimpiakin taipumuksia, esimerkiksi temperamenttia ja oppimiskykyä.

Perimä antaa kehitykselle ne rajat, joiden puitteissa ympäristön on mahdollista muovata kehitystä. Ihmisen perimä mahdollistaa kävelemisen ja puhumisen, mutta ei lentämistä. Useat ihmisen fyysiset ominaisuudet (esimerkiksi silmien väri, ruumiinrakenne, jotkin sairaudet) ovat perimän määräämiä, geneettinen koodi mahdollistaa vain tietyn vaihtoehdon toteutumisen ilmiasussa. Ilmiasu eli **fenotyyppi** onkin perimän ja ympäristön yhteisvaikutuksen tulos. Esimerkiksi niin sanotut villilapset, eläinten hoivissa kasvaneet lapset, eivät ole ihmisperimästään huolimatta kehittyneet liikkeiltään, kieleltään ja sosiaalisuudeltaan ”ihmismäisiksi”.

Kehityksen avaintekijöitä ovat **kypsyminen** ja oppiminen. Perimä ohjaa esimerkiksi kypsymisvauhtia, perimään on ohjelmoitu ennalta kävelemisen ja puhumisen alku, sukukypsyyden saavuttaminen, kuukautisten loppuminen. Esimerkiksi kävely mahdollistuu, kun luusto, lihakset ja aivot ovat saavuttaneet tietyn kypsyyden. Oppimisen ja kokemusten ansiosta taas taidot hioutuvat läpi elämän. Silti paraskaan valmentaja ei saa alle puolivuotiasta kävelemään. Harjoittelulla on vähän merkitystä perustaitoihin, mutta perustason saavuttamisen jälkeen harjoittelulla voidaan huomattavasti lisätä esimerkiksi nopeutta, pelisilmää, tanssi- tai luistelutaitoja. Kannustaminen ja **motivaation** lisääminen edistävät myös saavutettuja perustaitoja.

Perimä ei ole ainoa biologinen seikka, joka vaikuttaa kehitykseen. Esimerkiksi kohdun hormonitasapaino voi vaikuttaa kehittyvän sikiön hermostoon tavalla, joka muuttaa syntyvän lapsen kehitystä. Samoin erilaiset myrkyt ja virukset voivat häiritä kehityksen biologisia edellytyksiä.

Monesti yksilöiden väliset pienet biologiset erot moninkertaistuvat, kun ympäristö vahvistaa niitä. Esimerkiksi vanhemmat voivat tulkita lapsen kypsymisvauhdin osoitukseksi persoonallisuudesta. Varhain puhuvaa saatetaan pitää perheen ”pikku professorina” tai varhain liikkuvaa ”meidän atleettina”. Jos lapsi sisäistää nämä käsitykset **minäkuvaansa**, biologinen kehitysnopeuden ero on moninkertaistunut ympäristön palautteiden vuoksi.

Herkkyyskaudet

Herkkyyskaudeksi sanotaan aikaa, jolloin lapsi on erityisen altis oppimaan jonkin uuden toiminnan. Kun hermosto on kypsynyt riittävästi ja lapsi omaa tietyt perusvalmiudet, hän oppii aikaisempaa korkeatasoisemman toiminnan. Kävelemisen herkkyyskausi ajoittuu kymmenen kuukauden ja puolentoista ikävuoden välille. Yleensä lapsi on myös tuolloin hyvin motivoitunut oppimaan kyseisen taidon. Pyörällä ajon herkkyyskausi on silloin, kun ajoa edeltävät osatoiminnat, esimerkiksi tasapaino ja liikkeiden koordinointi ja lihasvoima ovat kehittyneet riittävästi, viiden–seitsemän vuoden iässä. Geneettinen ohjelma huolehtii osaltaan tietyssä vaiheessa hermosolukytkentöjen muodostumisesta, toisaalta lapsen omat kokemukset muuttavat aivojen hermosolukytkentöjä.

Kehityksen kuluessa, etenkin varhaiskehityksen aikana, hermosolujen välisiä kytkentöjä tulee paljon ja myös katoaa runsaasti. Aika

Varsa nousee jaloilleen heti syntymän jälkeen. Ihmislapsi syntyy maailmaan paljon avuttomampana.

Perheessä yksilö voi tyydyttää sekä tiedon, tunteen että toiminnan tarpeitaan.

on siis otollinen tietylle taidolle – myöhemminkin taito voidaan saavuttaa, mutta suurin ponnistuksin. Ihmisen hermoston joustavuus on suuri – taitoja voidaan hankkia myöhemminkin, kuten monien aikuisiällä vieraaseen maahan muuttaneiden melko hyvä kielitaito osoittaa. Aikuisenakin voi oppia uimaan, mutta oppiminen on vaikeampaa kuin herkkyyskauden aikana. Niin sanotuista susilapsista eli ilman hoitajaa kasvaneista lapsista tiedämme, että kaikkien löydettyjen lasten kielen oppiminen on ollut hyvin hankalaa, myöskään pystyasennossa kävely ei ole kaikilta onnistunut.

Perheen ja lähipiirin merkitys

Lapsen tärkeimmät siteet ennen kouluikää ovat omat vanhemmat ja muu perhe sekä ne sukulaiset tai perheystävät, joiden kanssa ollaan tiiviissä kontaktissa. Perheen muodot vaihtelevat ydinperheestä yksinhuoltajaperheisiin ja uusperheisiin. Perinteisessä ydinperheessä – isä, äiti ja lapsia, elää noin neljäkymmentä prosenttia suomalaislapsista. Perhe merkitsee lapselle tärkeintä tunnekohdetta. Perheessä lapsi saa hoivan ja turvan. Perhe kasvattaa ja opettaa yhteisön tavat. Kouluiästä lähtien ystäväpiirin ja toverien merkitys kasvaa, mutta perhe tarjoaa edelleen perusturvan, paikan, jossa voi olla oma itsensä. Lapsella on oma asemansa perheessä, yleensä hänen mielipiteitään kuunnellaan. On tietenkin eri asia olla suvun ainokainen kuin kuusilapsisen perheen keskimmäinen.

Lapsen turvallisuuden tunteen kannalta on merkittävää, nukkuuko hän jo vauvaiästään lähtien yksin vai äidin tai muiden sisarusten vieressä. Suuri merkitys on myös sillä, ovatko lasten ja aikuisten maailmat hyvin erillään: osallistuvatko lapset perheen päätöksentekoon, ovatko he mukana kaikissa suvun juhlissa häistä hautajaisiin vai kotona lastenvahdin kanssa. Perheen ja suvun merkitys on suuri sellaisissa kulttuureissa, joissa

Pohdi

Pohdi omaa perimääsi. Mitkä ulkoiset piirteet voit havaita selvinä itsessäsi ja lähisukulaisissasi?

Viisivuotias Isabel kokee pikkusiskon vauvaksi, jota äiti kanniskelee, vaikka todellisuudessa sisko osaa jo kävellä. Itsensä hän on piirtänyt isän ja äidin keskelle.

yhteiskunta ei järjestä päivähoitoa, ei kuljeta lapsia kouluun, ei tarjoa iltapäiväkerhoja. Vaikka kulttuurien perhekeskeisyys vaihtelee, on perheen vaikutus lapsen ja nuoren elämään samankin kulttuurin sisällä erilainen riippuen perheen asuinympäristöstä ja muista lasta hoitavista sidosryhmistä.

Perheen ja lähipiirin vaikutus on tärkeä läpi elämän. Nuorelle perhe antaa niin ajattelun, moraalin kuin tunnekokemustenkin mallit ja perustan, vaikka lapsuuden perheen rinnalle astuvat pian ystävien ja seurustelukumppanin perheet. Aikuinen taas rakentaa perheen itselleen ja jälkeläisilleen, hän on kahden perheen ”koukussa”, lapsuuden perheen arvot ja asenteet, viestintämallit ja monet käytänteet kulkevat mukana omaan perheeseen. Ikääntyvä ihminen on jo osa kolmen perhesukupolven elämää – oman lapsuutensa, oman aikuisikänsä ja omien lastensa.

Kasvatustyylit vaihtelevat

Kaksi sukupolvea sitten vanhemmat halusivat kasvattaa lapsistaan kilttejä ja tottelevaisia. Uskottiin sananparteen: Joka kuritta kasvaa, se kunniatta kuolee. Lasten kanssa ei keskusteltu suurestikaan heitä koskevista asioista, ne todettiin. Lapset eivät osallistuneet perheen yhteisiin päätöksiin. Lukioikään asti puettiin päälle ne vaatteet, jotka äiti hankki. Tärkeintä oli, että ne olivat ehjät ja puhtaat. Rankaisumenetelmät saattoivat olla hyvinkin lasta nöyryyttäviä, nurkassa seisottamista tai tukkapöllyä.

Asenteet muuttuivat 1960-luvulla lapsikeskeisemmiksi. Kasvatusoppaiden mukaan lapsen oma tahto ja mielipiteet tuli ottaa huomioon. Alettiin puhua vapaasta kasvatuksesta. Toisinaan vapaus ja välinpitämättömyys sekoittuivat keskenään – lapsi sai ”toteuttaa itseään”, kun sai huutaa ja ryntäillä ympäriinsä täysin ilman rajoituksia. Suurin osa vanhemmista osasi ja osaa asettaa rajat ja olla itse hyvänä esimerkkinä.

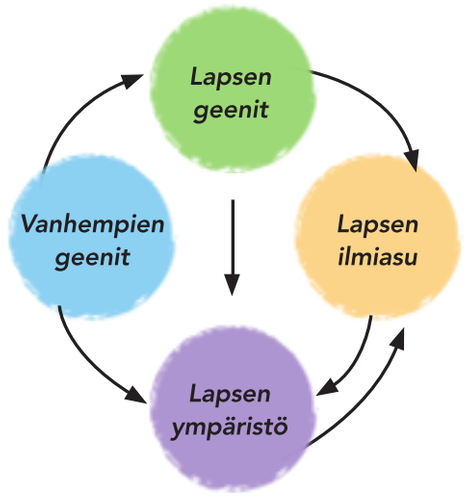
Diana Baumrind on tutkinut lastentarhaikäisten lasten vanhempien **kasvatustyylin** vaikutusta lasten sosiaaliseen käyttäytymiseen. Monen muun tutkimuksen tulokset (muun muassa Oyserman 2005, Milevsky 2007) ovat samansuuntaisia. Vanhempien kasvatustyylit eroavat toisistaan siinä, miten he esimerkiksi osoittavat lämpöä, hoivaa ja hyväksyntää, millaisia kurinpitokeinoja ja viestintää (kärsivällinen kuuntelu vai suu tukkoon -tyyli) he käyttävät, millaista vastuuntuntoa ja itsehillintää he vaativat ja millaista itsenäisyyttä ja lapsen omia päätöksiä he sallivat. Baumrind erottaa ankaran, sallivan ja ohjaavan kasvatustyylin. Näiden kolmen

tyylin lisäksi monet tutkijat puhuvat välinpitämättömästä kasvatuksesta.

Ankarien vanhempien sana on laki, keinoina on usein ruumiillista kuritusta. Käskyjä on toteltava, viestintä on yksisuuntaista. Ankarat vanhemmat rakastavat kyllä lapsiaan, mutta osoittavat vähän positiivisia tunteita. Usein lapsia rangaistaan kieltämällä rakkaus ja hyväksyntä. Vanhemmat päättävät lapsen puolesta eivätkä kuuntele lapsen mielipidettä. Näissä perheissä lapset tottelevat, mutta eivät ole onnellisia.

Sallivat vanhemmat näyttävät tunteensa, hyväksyvät lastensa ajatukset, hoivaavat lapsia mutta eivät rajoita, kuri on jopa liian löysää. He ovat usein lapsilleen enemmän kavereita kuin vanhempia. Salliva kasvatus on lähinnä hemmottelua. Lapsi saa päättää itse esimerkiksi nukkumaanmenosta tai tv:n katselusta, vaikka ei vielä olisi kypsä päätöksiin. Lapsilta ei vaadita minkäänlaista apua kotiaskareissa eikä käytössääntöjä ole. Sallivasti kasvatettujen lasten itsekontrolli on osoittautunut melko heikoksi, sillä he eivät luota itseensä ja taitoihinsa. Ystävyyssuhteet epäonnistuvat usein itsekkyyden vuoksi. He ovat usein vaativia ja kärsimättömiä tehtävissään. Hekään eivät ole kovin onnellisia.

Ohjaavat vanhemmat ovat vaativia ja asettavat lasten toiminnalle rajat. He keskustelevat asioista ja tunteista ja kuuntelevat lapsiaan. He ovat helliä mutta johdonmukaisia. Asioista neuvotellaan, mutta aikuinen kantaa vastuun. He ovat opastajia, eivät määrääjiä. Heidän kasvatustyylinsä on lämmön ja kontrollin yhdistelmä. He antavat lasten tehdä omia päätöksiä lapsen kypsyystason mukaan. Tämä kasvatustyyli on tutkimuksissa osoittautunut parhaaksi: lapset ovat onnellisia ja heidän itsetuntonsa on hyvä, samoin heidän sosiaaliset taitonsa, he tulevat hyvin toimeen toveripiirissä ja koulussa. Esimerkiksi suomalaisissa tutkimuksissa on todettu tämän kasvatustyylin olevan yhteydessä moniin nuoruusiän taitoihin, itsesäätelyyn, pitkäjänteisyyteen, sosiaaliseen ja moraaliseen kypsyyteen sekä hyviin koulusaavutuksiin.



Kehitykseen vaikuttavat perimän säätelemä kypsyminen sekä oppiminen, joka taas perustuu kokemukseen ja ympäristön palautteisiin. Yksilön toimintaa säätelevätkin sekä perintötekijät, ympäristö että oma toiminta.

Välinpitämätön tai hajanainen kasvatustyyli johtaa usein käytöshäiriöihin ja itsehillinnän puutteeseen sekä heikkoon opintomenestykseen, usein epäsosiaaliseen käytökseen. Tällöin vanhemmat elävät niin omien ongelmiensa paineessa, että laiminlyövät täysin kasvatusvastuunsa. He ovat etäisiä, usein masentuneita ja lapsi jää heitteille. (Aunola ym. 2000.)

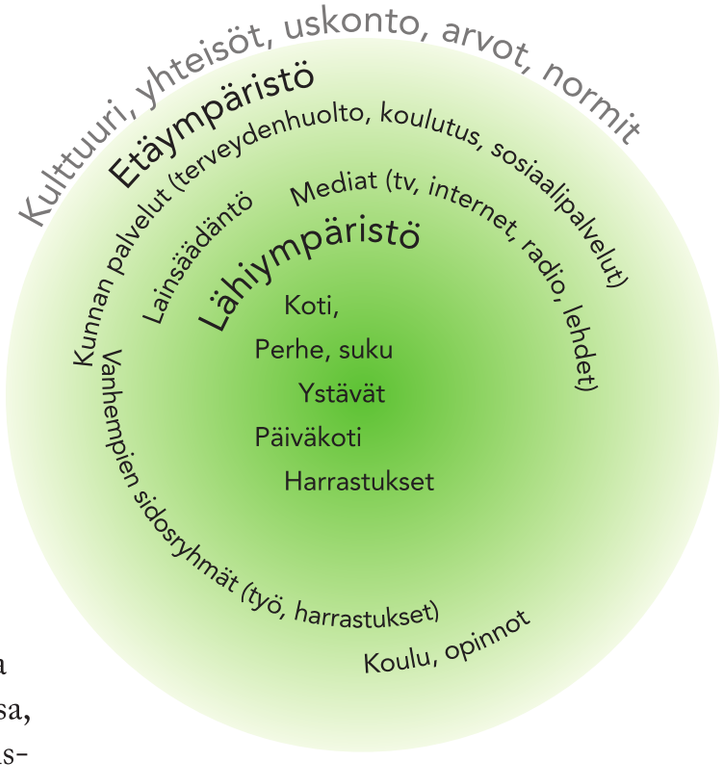
Käytännössä kasvatustyylit ovat usein sekamuotoja, niihin vaikuttavat aina kulttuuritausta, kyseisen ajankohdan kasvatuskäsitykset ja vanhempien omat elämäntilanteet. Ankarat vanhemmat saattavat toimia joissakin tilanteissa hyvinkin sallivasti ja muuten sallivat vanhemmat eivät kestä joissakin asioissa minkäänlaista vastaansanomista.

Tutkimukset osoittavat, että yksilöllisten ja yhteisöllisten kulttuurien kasvatusmenetelmissä on suuria eroja. Afrikassa tai Latinalaisessa Amerikassa on itsestään selvää, että kouluikäiset ja sitä nuoremmatkin lapset osallistuvat kodin askareisiin. Länsimaisissa kulttuureissa kannustetaan lasta jo varhain tekemään itsenäisiä valintoja tai ilmaisemaan oma halunsa, mutta silti heitä autetaan pukeutumisessa ja koulurepun täyttämisessä vielä kouluiässä. Kuvittele, millaisia ovat kuvien lasten lähi- ja etäympäristöt.

Yhteisö ja kulttuuri vaikuttavat kehitykseen

Saman yhteisön jäsenet ymmärtävät toisiaan paremmin kuin vieraat: arvot ja moraalikäsitykset jaetaan. Heidän välillään vallitsee paljon myös niin sanottua **hiljaista tietoa**, jonka lapsi omaksuu vähitellen: hän oppii, mistä asioista ei pidä puhua julkisesti, millainen käytös on hyväksyttyä. Suomalainen ei kiusaannu istuessaan hiljaa linja-autossa, kun taas joissakin maissa hiljaisuus koetaan painostavana ja vierustoverin kanssa puhellaan jotakin yhdentekevää. Tapojen tunteminen helpottaa kanssakäymistä ja lisää turvallisuuden tunnetta, ihminen tietää, miten toimia.

Kulttuureissa on **universaaleja**, kaikille yhteisiä piirteitä. Kaikissa kulttuureissa lapsia kasvatetaan – kasvattajan rooli vain vaihtelee. Joissakin kulttuureissa suvulla on suurempi merkitys kuin toisissa. Perheenjäsenten roolit ja keskinäinen vuorovaikutus vaihtelevat, esimerkiksi aasialaisissa ja afrikkalaisissa kulttuureissa korostetaan perheen lisäksi sukua. Näissä niin sanotuissa yhteisöllisissä eli **kollektiivisissa** kulttuureissa lapsi on kiinteä osa suurempaa ryhmää. Hän oppii ottamaan muut lähipiirin jäsenet kaikissa ratkaisuissaan



*Yksilön **lähiympäristö** koostuu perheestä ja niistä ihmisistä, joita tavataan usein ja joiden kanssa jaetaan arkipäivän ilot ja surut, heidän vaikutuksensa on välitöntä. **Etäympäristöön** kuuluvat tiedotusvälineet, vanhempien työ, saatavilla olevat palvelut ja koulutusjärjestelmät. Etäympäristön vaikutus on välillistä. Kulttuurissa vallitsevat arvot, asenteet ja tavat heijastuvat kehitykseemme sekä etäympäristön että lähiympäristön vaikuttajien kautta.*

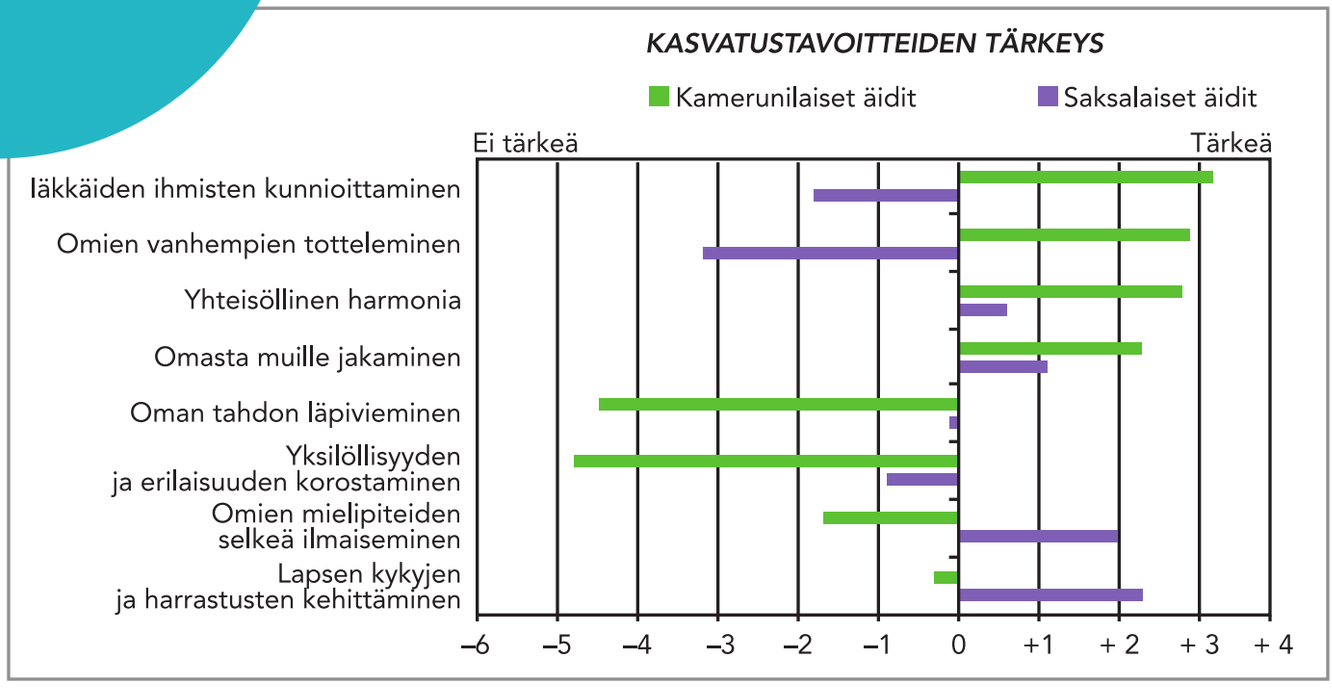
huomioon ja jakamaan omasta osuudestaan muille. Lahjat, ruoka, jopa häpeä ja kunnia ovat yhteisiä. Koko suku menettää kunniansa, jos yksi sen jäsen tuottaa häpeää. Länsimaisissa yksilöllisissä eli **individualistisissa** kulttuureissa korostetaan paljon enemmän yksilön tehtäviä ja oikeuksia. Lasta kannustetaan ajattelemaan itse, ottamaan varhain vastuu, tavoittelemaan henkilökohtaista menestystä ja kunniaa. Tämän vuoksi nuoruusajan itsenäistyminen ja varhaisaikuisuuden perheen perustaminen ovat hyvin erilaisia tapahtumia eri kulttuureissa. Monissa kulttuureissa naisen oletetaan alistuvan miehen tahtoon. Tästä syystä jo pieniä tyttöjä kasvatetaan alistumaan, kun taas poikien vallattomuutta voidaan rohkaista.

Lapsi omaksuu oman kulttuurinsa tavat esimerkiksi suhteessa aikaan, tilantarpeeseen, sukupuolirooleihin, viestinnän tapoihin. Jos ihminen varttuu kulttuurissa, jossa aikatauluilla ei ole merkitystä eivätkä ihmiset noudata tarkkoja aikoja, on hänen aikuisena vaikea muuttaa lapsena omaksuttuja käsityksiä. Toisissa kulttuureissa sinuttelu on yleistä, toisissa vain hyvin läheisiä ihmisiä sinutellaan. Vieraiden kanssa käyttäydytään muodollisesti, esimiehiä kunnioitetaan. Jos ihminen varttuu tällaisessa niin sanotussa suuren valtaetäisyyden maassa, hänen on vaikea sopeutua esimerkiksi työelämässä pomon halailuun, selän taputteluun ja usein pohjoismaalaiseen ”ollaan kavereita” -asenteeseen. Eroja on myös viestinnässä: suora, selkeä viesti ja suoraan asiaan meneminen ilman lämmittelypuheenvuoroja on etenkin yksilöllisten kulttuurien ihanne, mutta esimerkiksi aasialaisissa kulttuureissa asian suoraan esittämistä pidetään töykeytenä. Kaikissa kulttuureissa on sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä piirteitä ja käytänteet vaihtelevat suuresti samankin kulttuurin sisällä.

Pohdi

Mitkä kolme Kellerin tutkimuksen kasvatustavoitteista itse asettaisit tärkeimmiksi? Perustele.

Keneen turvautuisit vaikeassa elämäntilanteessa, jos et saisi apua vanhemmiltasi?



Saksalainen tutkija Heidi Keller on tehnyt tutkimusryhmineen laajoja kulttuurienvälisiä tutkimuksia muun muassa Afrikassa, Kamerunissa. Kaaviossa on esitetty, mitkä kasvatustavoitteet ovat tärkeitä kamerunilaisille maalaisäideille ja pohjoissaksalaisille keskiluokan äideille. Plussan puolella esitettyjä seikkoja on pidetty tärkeinä ja tavoiteltavina, miinuksen puolisia ei lainkaan tärkeinä. (Heidi Keller: Kinderalltag, Kulturen und Kindheit und ihre Bedeutung für Bindung, Bildung und Erziehung, 2011.)

Minä itse – psyykkiset tekijät ja oma toiminta

”Mistä ne kaikki hassut ajatukset tulevat päähän? Mä voin itse muuttaa niitä!” (Lauri 5 v). Ihminen ohjaa kehitystään myös itse. Hän muodostaa koko ajan kuvaa ympäröivästä maailmasta. Hänen tietoisuutensa itsestä ja ympäristöstä – kokemus omien tekojen, tunteiden ja ajatusten erillisyydestä – alkaa muodostua melko varhain. Ensimmäisinä elinkuukausina lapsi huomaa saavansa itse aikaan muutoksen ympäristössään, esimerkiksi peiton saa pois potkimalla. Ensimmäisten elinvuosien aikana alkaa syntyä tietoisuus omista tunteista ja ajatuksista, joita muut eivät voi nähdä. Ihminen ei kuitenkaan pysty tiedostamaan kaikkia mielensä tapahtumia ja suuri osa niistä jääkin tiedostamatta. Silti tiedostamattomat ja käsittelemättä jäävät kokemukset vaikuttavat ihmisen kehitykseen.

Psyykkinen kehitys näkyy sekä tiedollisten (kognitiivisten) että emotionaalisten eli tunnetoimintojen muutoksissa. Kun kokemus ja tieto lisääntyvät, päättelyketjut monipuolistuvat ja muuttuvat laadullisesti paremmiksi. Ensimmäisten elinvuosien aikana alkaa ulkoa sisälle -prosessi. Ulkoinen maailma muuttuu sisäiseksi. Ääneen puhuminen muuttuu ”ajatteluksi”. Parivuotias osoittelee ja hihkuu heti ääneen, minkä näkee, neli–viisivuotias miettii

Sormivärien nautinnollista käyttöä himmentää hieman lapsen omaksuma käsitys sotkemisesta ja vaatteiden mahdollisesta likaantumisesta.

asioita. Sisäiset mallit, muistikuvat esimerkiksi sanojen ja kohteen merkityksestä ja sosiaalisten tapahtumien toistuvuudesta, kuten kaupassa tai lääkärissä käynnistä alkavat ohjata toimintaa. Mielikuvilla on suuri merkitys psyykkisessä toiminnassa. Hädän hetkellä ihminen voi ajatella rakasta läheistään tai lohduttautua mielikuvalla rentouttavasta mökin saunasta.

Myös tunneilmaisut muuttuvat. Aluksi elämää hallitsevat eloonjäämisen kannalta tärkeät kiukku ja kiihtymys sekä hyvänolon tunne. Vähitellen spontaanit tunnereaktiot muuttuvat sisäisiksi. Koululainen pystyy jo peittämään tunteensa, viivyttämään tyydytystä, jopa näyttelemään tunteita, joita ei oikeasti tunne. Kehityksen myötä mahdollisuudet monipuoliseen tunnetulkintaan lisääntyvät. Toisaalta vähättely, omat pelot ja esimerkiksi varhainen rankka kaltoin kohtelu voivat vaikeuttaa kykyä tulkita tunneviestejä.

Ihmisen toimintaa ohjaavat monet **motiivit**. Ne ovat syitä, tavoitteita, lyhytaikaisia vaikuttimia tai pitkän tähtäimen suunnitelmia ja projekteja. Niillä on aina jokin voima, intensiteetti, joka suuntaa toimintaa. Kaikki toimintamme on motivoitua. Pienen lapsen motiivit tähtäävät välittömään tyydytykseen, esikoululainen kykenee jo asettamaan tavoitteita muutaman päivän tai viikon päähän, säästämään rahaa esimerkiksi matkaan tai tavaraan. Nuorella on jo koulutukseen, työhön ja ihmissuhteisiin liittyviä pitempiaikaisia tavoitteita.

Psyykkisen toiminnan kehitykselle on ominaista, että

- kehityksen kuluessa toiminnan laatu muuttuu (havainnot jäsentyvät, muisti hahmottaa kokonaisuuksia, ajattelu muuttuu loogiseksi, tunteita hallitaan paremmin)
- toiminnan määrä muuttuu (sanavarasto kasvaa, asioita tarkastellaan monesta näkökulmasta, tunneskaala laajenee)
- toimintojen ulkoinen ohjaus muuttuu sisäiseksi (mielikuvat, kieli ja muisti)
- toiminnoissa tapahtuu ensin eriytymistä (esimerkiksi kokonaisvaltainen ääntely muuttuu sanoiksi ja lauseiksi) ja sitten taas yhdentymistä (irrallinen tieto alkaa muodostaa uusia kokonaisuuksia)
- kumulatiivisuus näkyy selvästi; uusi tieto rakentuu entisen varaan.

Ihmismieli on **dynaaminen**, jatkuvasti muuttuva ja jännitteinen. Ihminen työstää ongelmiaan ja pitää yllä mielen tasapainoa **psyykkisen itsesäätelyn** eli hallintakeinojen (coping) ja psyykkisten puolustuskeinojen (defenssimekanismit) avulla (ks. Mielen maailma 1, s. 49–53). Nämäkin keinot muuttuvat kehityksen edetessä, sillä ne ovat kiinteässä yhteydessä ihmisen ajattelun ja tunne-elämän kehittymiseen. Pieni lapsi ei pysty peittämään pettymystään, hänen kasvoiltaan voi lukea

ilot ja surut. Hallintakeinot, asioiden järkevät käsittelykeinot ovat melko puutteellisia varhaisina vuosina. Puolustuskeinot ovat alkukantaisia, primitiivisiä. Lapsi ei pysty käsittelemään asioita kovin syvällisesti, vaan kieltää ne tai nojautuu **kaikkivoipaisuuskuvitelmiin** (”mä nostan vaikka koko auton”). Hän saattaa vielä nuoruusiässäkin projisoida tunteitaan muihin ”en minä ainakaan” -tyyliin.

Lapsenomainen itsesäätely ei ole vierasta aikuisellekaan, mutta aikuisen on mahdollista käyttää muitakin keinoja. Projektio, asioiden kieltäminen tai musta-valkoajattelu (”tyyppi on joko aivan ihana tai kaamea”) ovat primitiivisiä itsesäätelyn keinoja, niiden avulla paha pysyy poissa mielestä. Lapsen ja usein varhaisnuorenkin on vaikea hallita yhtä aikaa negatiivisia ja positiivisia tunteitaan tai pitää samaa asiaa sekä hyvänä että pahana. Kypsemmissä puolustuskeinoissa, kuten selittelyssä, ihmisen ei tarvitse kieltää tunteitaan, vaan hän pystyy käsittelemään niitä jotenkin: hän esimerkiksi korvaa menettämänsä asian toisella tai puolustautuu selittelemällä.

TEHTÄVÄT

1/ Mitkä tekijät ohjaavat ihmisen kehitystä? Mitkä tekijät ovat selvästi biologisia, mitkä sosiokulttuurisia?

2/ Elämäni vaikuttajat. Kirjoita muutama minuutti asioista ja ihmisistä, jotka ovat vaikuttaneet eniten kehitykseesi, tai piirrä kolme ympyrää, joiden keskellä olet itse: minä–lähiympäristö–etäympäristö–kulttuuri, ja merkitse kuhunkin pari tärkeintä itseesi kohdistunutta vaikutusta.

3/ Pohdi, mitä universaaleja piirteitä löytyy kaikista kulttuureista. Miten lapsen voisi kasvattaa monikulttuuriseksi?

4/ Millaisia itsesäätelyn keinoja käyttää 6-vuotias, 17-vuotias ja 70-vuotias, kun kauan odotettu tilaisuus peruuntuu?

5/ Mitä tavoitteita sinulla on

a) lähipäivien suhteen

b) lähikuukausien suhteen

c) lähivuosien suhteen?

6/ Patriarkaateissa isän suku ”omistaa” lapsen, isä on perheen pää ja määrääjä. Matriarkaatissa lapsi kulkee äidin mukana. Mitä tämä merkitsee lapsen kehitykselle esimerkiksi avioeron tai kuolemantapauksen kohdalla? Riistetäänkö lapselta läheiset ihmissuhteet? Oletko itse tai onko ystäväsi kokenut sukulaissiteiden muuttuvan muutossa tai vanhempien erossa?

7/ Kalevalassa annetaan paljon kasvatusohjeita. Kun Väinämöinen kuulee Kullervon traagisesta itsemurhasta, hän opastaa: ”Elkötte, etinen kansa, lasta kaltoin kasvatelko luona tuhman tuuittajan, vierahan väsyttelijän! Lapsi kaltoin kasvattama, poika tuhmin tuuittama ei tule älyämähän, miehen mieltä ottamahan, vaikka vanhaksi eläisi, varreltansa vahvistuisi.” Mikä on Väinämöisen keskeisin psykologinen viesti kasvattajille?

8/ Taloremontin vuoksi joudut asumaan puoli vuotta perheesi ja äidinpuoleisten isovanhempiesi ja yhden sukulaispojan kanssa kaksiossa. Miten majoitutte?

1 / Ihminen kehittyy läpi elämänsä

- Kehityspsykologia tutkii, kuvaa ja selittää kehitystapahtumien psyykkisiä muutoksia ja niiden yhteyksiä biologiseen ja sosiaaliseen kehitykseen.
- Kehityspsykologian keskeisiä tutkimusalueita ovat lapsi- ja nuorisopsykologia, etenkin pikkulapsitutkimus, kasvatuspsykologia, aikuisiän psykologia ja vanhenemisilmiöiden tutkiminen.
- Elämänkaaripsykologia painottaa kehityksen jatkuvuutta ja tarkastelee ihmisen elinkaarta ja sen muutoksia kokonaisuutena ja näkee kunkin elämänvaiheen kiinteästi vuorovaikutuksessa edeltäviin ja seuraaviin vaiheisiin.
- Kehityspsykologiassa tarkastellaan kehityksen eri puolia (osa-alueita), kuten psyykkisen kehityksen tiedollisia eli kognitiivisia toimintoja sekä tietoisuuden, tunteiden, persoonallisuuden ja sosiaalisuuden kehitystä.
- Terveen psyykkisen kehityksen edellytyksiä ovat perusturvallisuus, lapsen tarpeisiin vastaaminen, läheisyys ja lämpö, virikkeet ja aktivointi, lapsen temperamentin huomioon ottaminen ja rakastavat rajat.
- Kehitystehtävät ovat joko biologisia tai kulttuurin ja yhteiskunnan asettamia odotuksia, jotka jokainen ihminen kohtaa tietyssä ikävaiheessa. Enemmistö selviää ko. kehitystehtävistä odotetulla tavalla.
- Kehityspsykologinen tutkimus voidaan suorittaa yksilön auttamiseksi, hänen kehitystasonsa arvioimiseksi tai kehityksen yleisperiaatteiden tai yleisten lainalaisuuksien selvittämiseksi. Käytössä ovat kaikki psykologian perusmenetelmät. Keskeisiä tutkimusmenetelmiä ovat pitkittäis- ja poikittaistutkimukset sekä kaksos- ja adoptiotutkimukset.

2 / Kehityksen taustavaikuttajat

- Kehitykseen vaikuttavat:
  - Biologiset tekijät: perimä, kypsyminen, hermoston kehitys, temperamentti, herkkyyskausi
  - Sosiokulttuuriset tekijät: perhe, yhteisö, kulttuuri, oppiminen
  - Yksilö itse: tietoisuus, aktiivinen toiminta ja harrastukset, omat tavoitteet ja valinnat, psyykkinen itsesäätely.

VARHAISLAPSUUS JA LEIKKI-IKÄ

3/ *Täältä tullaan, elämä!*

Kehitys alkaa jo ennen syntymää
Aivojen varhaiskehitys
Vastasyntynyt ei ole passiivinen paketti
Vauva käsittelee aktiivisesti tietoa
Vauvatutkimuksen menetelmiä
Havaintojen ja motoriikan kehitys
Jo vastasyntyneellä on temperamentti
Temperamentin ja ympäristön yhteensopivuus

4/ *Psykososiaalinen kehitys – minää ei ole ilman muita*

Kiintymyssuhteet – elämän tärkeimmät suhteet
Vierastilannemenetelmä ja kiintymyksen laatu
Kiintymyssuhteiden arviointia
Sosiaalistuessaan lapsi oppii yhteisönsä tavat
Leikillä on monta tehtävää
Leikki psyykkisen työn välineenä

5/ *Tunne-elämä ja itsenäisen minän synty*

Peilaaminen ja tunteiden säätely
Minän maailmat ja minätunteen synty
Psykoseksuaalinen kehitys
Oidipaalinen ristiriita

6/ *Kognitiivinen kehitys lapsuudessa*

Sisäiset mallit – ajattelun peruspilarit
Ajattelun laatu muuttuu
Mielen teoria ja toisen asemaan asettuminen
Ympäristön tuki edistää ajattelua
Sanojen salaisuus – puheen ja kielen kehitys
Kielellisen kehityksen vaiheet

3 Täältä tullaan, elämä!

Kehitys alkaa jo ennen syntymää

Kun nopein ja ”paras” siittiö on läpäissyt munasolun kalvon, kalvo sulkeutuu eikä päästä muita noin 150 miljoonasta halukkaasta siittiöstä kalvon läpi. Hedelmöittynyt munasolu on pienen i-pisteen kokoinen. Viikon kuluttua se kiinnittyy kohdun seinämään.

Kolmen kuukauden ikäisen yhdeksänsenttisen sikiön sydän alkaa lyödä, aivojen perusmuoto näkyy selvästi, myös vasen ja oikea puolisko. Sikiö kääntelee päätään, sillä on myös refleksejä, sen sukupuoli voidaan havaita. Ravintonsa se saa napanuoran kautta istukasta, joka on elintoimintojen kannalta tärkeä – istukka toimii keuhkoina, maksana ja suolena ravinnon tuonnin lisäksi. Aluksi kehittyvät sisäelintoimintoja ohjaavat keskukset ja tahdosta riippumaton hermosto. Nämä järjestelmät huolehtivat peruselintoiminnoista, kuten reflekseistä, unesta, ravinnon ja nesteen säätelystä. Kuudennella raskauskuukaudella

Vauva oppii reagoimaan sellaisiin ääniin, joita se kuulee usein raskauden aikana.

äiti voi tuntea selvästi pienen jalkapalloilijan potkut. Sikiö liikkuu vilkkaasti, imee peukaloaan, ”jumppaa” raajojaan taivuttelemalla.

Aivojen kehitystä voidaan tarkastella kolmen rakenteellisen ja toiminnallisen tason avulla. Syvin ja varhain kehittynyt taso on aivorungon taso (niin sanottu liskoaivot), joka huolehtii peruselintoiminnoista. Täältä ohjautuvat autonomisen hermoston avulla myös esimerkiksi vireyden säätely ja orientoituminen uusiin ärsykkeisiin. Syvän tason toiminnoilta ei vaadita samanlaista tehokasta tiedonkäsittelyä kuin myöhemmin kehittyviltä korkeatasoisilta toiminnoilta kuten ajattelulta ja puheelta.

Aivokuoren ja tämän alimman tason välissä on välirakenteita, jotka huolehtivat monista peruselintoiminnoista ja ovat useilla nisäkkäillä melko samanlaiset. Näistä välitason rakenteista ohjautuu nälän, janon, seksuaalireaktioiden sekä tunteiden säätely. Tätä välitasoa voidaan kutsua tunneaivoiksi. Psyykkisistä toiminnoista, kielestä ja puheesta huolehtivat korkeammat aivorakenteet eli tietoaivot. Ne muotoutuvat melko myöhään ja tarvitsevat edelleen kehittyäkseen ympäristön virikkeitä ja ihmiskontakteja.

Aivojen varhaiskehitys

Syntymän aikoihin peruselintoimintoihin, kuten ravinnon, nestetasapainon ja unen säätelyyn osallistuvat aivojen rakenteet ovat valmiina. Myös lähes kaikki hermosolut ovat jo olemassa aivoissa, mutta niiden väliset yhteydet lisääntyvät erittäin runsaasti ensimmäisen elinvuoden aikana. Suomalainen vauva tunnistaisi esimerkiksi kiinan kielen äänteitä, mutta jos näitä valmiuksia ei tarvita, ne katoavat. Myös aivojen koko kasvaa. Vastasyntyneen aivot painavat noin 350 grammaa, mutta kouluikäisen aivot ovat jo lähellä lopullista kokoaan.

Syntymän jälkeen käyttämättömät hermosolukytkennät tuhoutuvat, mutta uusia linkkejä muodostuu koko ajan, ja taidot monipuolistuvat. Havainnoista huolehtivat alueet kehittyvät ensin, vauvan näköaisti on melko hyvin kehittynyt, lapsi erottaa varhain muotoja ja värejä. Samoin kuuloaisti toimii hyvin. Japanilaistutkijat Y. Ando ja H. Hattori totesivat jo 1970-luvulla, että vauvat, joiden äiti asui koko raskauden ajan meluisan lentokentän lähellä, eivät heränneet lentomeluun siinä määrin kuin ne vauvat, joiden äidit muuttivat seudulle raskauden loppuvaiheessa.

Aivojen syvät tasot kehittyvät varhain ja ohjaavat peruselintoimintoja, välirakenteet osallistuvat muun muassa tunteiden säätelyyn ja viimeksi kehittyneet ylemmät aivorakenteet huolehtivat tiedollisista toiminnoista.

Parin kuukauden iässä lapsi alkaa tunnistaa asioita sekä tarkkailla hoitajan ilmeitä ja äänensävyjä aiempaa tietoisemmin. Se, miten hoitaja virittäytyy lapsen tunnetilaan, merkitsee paljon. Lapsen hätää ja negatiivisia tunteita on rauhoiteltava silittelemällä ja lempeästi puhumalla.

Kognitiiviset toiminnot, kieli ja muisti, kehittyvät myöhemmin, sillä ne edellyttävät laajempien aivoalueiden yhteistoimintaa. Korkeatasoisista psyykkisistä toiminnoista, kuten suunnittelusta, oman toiminnan säätelystä ja päätöksenteosta eli niin sanotusta **toiminnanohjauksesta** huolehtivat otsalohkot. Ne kehittyvät melko myöhään, ja niiden kehitys jatkuu aikuisikään saakka.

Tunteiden säätelyyn osallistuvat rakenteet kehittyvät suuresti parin ensimmäisen ikävuoden aikana. Toisen ikävuoden loppupuolella seuraakin aivan uusi vaihe: isoaivokuori toiminnallisine alueineen on kehittynyt siinä määrin, että lapsen ajattelu ja muisti toimivat

LISÄTIETOA

KEHITYSHÄIRIÖT

Luonto on armelias – tai viisas. Noin kaksi kolmasosaa hedelmöittyneistä, useimmiten vaurioituneista alkioista poistuu keskenmenona ennen 16. raskausviikkoa, yleensä naisen huomaamatta. Kolmen ensimmäisen raskauskuukauden aikana sikiö on erityisen altis epämuodostumille – äidin alkoholin tai huumeiden käyttö voi vaarantaa tulevan lapsen koko elämän.

Kehityshäiriöt ovat psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen kehityksen häiriöitä. Ne voivat saada alkunsa ennen syntymää, synnytyksessä tai syntymää seuraavan varhaisen jakson aikana. Äitiä ja sikiötä yhdistävä istukka on kuin suodatin: se tuo happea ja ravintoa, mutta pitää myrkyt loitolla. Jotkin virukset, alkoholi ja monet huumeet kuitenkin läpäisevät sen.

Alkoholi läpäisee istukan muutamassa minuutissa – sikiö saa annoksen heti. Vertailututkimukset osoittavat, että äidin raskaudenaikainen alkoholin tai huumeiden käyttö aiheuttaa monenlaisia sikiövaurioita. Melko paljon on tutkittu niin sanottuja FAS-lapsia **(fetal alcohol syndrome)** ja todettu alkoholi merkittäväksi keskushermoston toimintahäiriöiden aiheuttajaksi. Raskaudenaikaisen alkoholin käytön seurauksia voivat olla lapsen muun muassa normaalia hitaampi kasvu ja kasvojen poikkeavuudet. FAS-lapsella voi olla älyllistä heikkoutta aiheuttava kehitysvamma tai lapsi on motorisesti ylivilkas ja kärsii tarkkaavaisuus- ja oppimishäiriöistä. Tupakan haitalliset aineet, nikotiini ja häkä, kulkeutuvat myös nopeasti sikiöön. Tupakoivien äitien vauvat ovat yleensä normaalia pienikokoisempia ja rauhattomampia – myös keskenmenon vaara kasvaa.

Äidin käyttämien lääkkeiden tai huumaavien aineiden lisäksi riskitekijöitä ovat äidin sairastama sairaus, esimerkiksi vihurirokko tai verenpainetauti. Vakava vamma, esimerkiksi kaatuminen tai äidin kokema psyykkinen ylikuormitus voivat joissakin tapauksissa vaarantaa lapsen kehityksen.

Kehityshäiriöiden ehkäisyssä auttavat raskauden tehokas seuranta ja terveet elintavat, tupakan ja päihteiden välttäminen sekä monipuolinen ravinto.

Kiintymyssuhteen rakentaminen alkaa heti syntymän jälkeen.

aiempaa jäsentyneemmin. Kieleen ilmestyvät ensimmäiset merkitykselliset sanat. Lapsi tajuaa oman peilikuvansa. Lapsi tajuaa myös hoitajan mielialan muutokset. Lapsen on aluksi vaikea käsitellä näitä ristiriitaisia kokemuksiaan, ja usein tuloksena on kiukkua ja uhmaa. Tunteita säätelevä järjestelmä on yhteydessä aivokuoreen ja otsalohkoihin. Aivot toimivat kokonaisuutena ja kaikki tasot ovat yhteistyössä keskenään Aivojen syvistä osista nousevaa hermostumista ja paniikkia lukiolainenkin rauhoittelee tyynnyttävillä ajatuksilla ja mielikuvilla. Koska toimintamallit opitaan ja ne pysyvät sitkeästi samanlaisina, olisi hyvä opetella rauhoittavia menetelmiä, joilla saa itsensä tyyneksi hermostumisen hetkellä.

Kun ihminen ikääntyy, aivokuori ohenee ja aivojen välittäjäainetuotanto muuttuu. Aivojen vanheneminen on yksilöllistä, mutta yleensä viimeksi kehittyneen tason eli tietoaivojen toiminta heikkenee ensin. Varhain kehittyneen syvän tason toiminnat, muun muassa vireyden säätely tai muotojen ja värien erottaminen säilyvät. Aivojen hermosolukytkennät järjestyvät elämän aikana useasti uudelleen, vaikka käyttämättömät solukytkennät katoavatkin. Myös elintavat ja ympäristötekijät vaikuttavat siihen, miten nopeasti ja laajasti tietotason toiminnat heikkenevät. Jos terve vanhus liikkuu ja käyttää aivojaan, tietotason rappeutuminen on vähäistä.

Vastasyntynyt ei ole passiivinen paketti

Vaikka lapsi on sikiöaikanaan tottunut moniin ärsykkeisiin, on muutos kohdun lämpimästä, nesteisestä, äänet vaimentavasta maailmasta ulkomaailmaan yksi ihmiselämän suurista muutoksista. Entisajan savusaunan hämärään syntyminen saattoi olla lempeämpi kokemus kuin tulo tehokkaan ja turvallisen sairaalasalin kirkkauteen. Niin sanotun lempeän synnytyksen, jossa lapsi syntyy hiljaisessa, himmeässä huoneessa ja pääsee heti äidin vatsan päälle, on tarkoitus lievittää kohdun ja ulkomaailman jyrkkää eroa.

Synnytys alkaa tavallisesti toistuvilla ja tihenevillä supistuksilla. Hermostuneen isän on parasta etsiä auton avaimia ainakin siinä vaiheessa, kun supistukset ovat tulleet noin kymmenen minuutin välein parin–kolmen tunnin aikana. On epäselvää, mikä synnytyksen käynnistää: hormonipitoisuudet äidin veressä, lapsen ”valmis” koko vai sikiön potkaisu, joka rikkoo sikiökalvot ja päästää lapsiveden ulos. Tällöin alkaa jo olla kiire. Myös fyysinen ponnistus tai voimakas tunne voi käynnistää synnytyksen. Jos lapsen tai äidin terveys on vaarassa, saatetaan päätyä keisarileikkaukseen.

Maailman kaunein ja suloisin vauva – naapurin mielestä punakan kirjava ja ryppyinen ruma olento – on enemmän aktiivinen toimija kuin passiivinen toiminnan kohde. Lapsi etsii kontaktia ja suuntaa katseensa kasvoja ja ääniä kohti. Lapsi yhdistää omat tarpeensa siihen, miten hänen viesteihinsä reagoidaan. Kun nälkä tyydyttyy heti itkun jälkeen, hänen itkullaan on ollut tarkoitus. Joidenkin tutkijoiden mielestä vauva oppii nopeasti hoitorutiinit, toiset tutkijat korostavat lapsen ja hänen vanhempiensa välillä vallitsevaa niin sanottua synnynnäistä vastavuoroisuutta, jolloin vanhempi hoivaa jälkeläistään ja tämän hoivan kautta muodostuu keskinäinen side. Sekä hoivaaja että lapsi lähettävät viestejä toisilleen ja osaavat vastata niihin. Syntyy vastavuoroinen **kiintymyssuhde**. Tämä on tärkeää eloonjäämisen kannalta.

Lapsen viestintäkeinoja ovat itku, ääntely ja hymyily. Aikuinen vastaa viesteihin ottamalla lapsen syliin tai hymyilemällä takaisin. Vauvan suuri pää, pyöreät silmät ja posket ja korkea otsa herättävät suojelemistarpeen ja hoivaamishalun. Ei ole sattumaa, että vauvanukeissa lapsenomaiset piirteet korostuvat ja ”suloisiksi ja söpöiksi” luokitellaan vauvamaisen näköiset suurisilmäiset ja suppusuiset naiskaunottaret.

Vauva käsittelee aktiivisesti tietoa

Vastasyntyneen aistit toimivat melko hyvin. Tärkeitä viestikanavia ovat suun seutu, iho ja myöhemmin kädet. Tuntoaistin kehittymistä auttaa hellä sively, jonka kautta lapsi saa ihokosketuksia ja oppii tunnistamaan oman kehonsa rajat. Meilläkin on yleistynyt niin sanottu vauvahieronta, jossa äiti lempeästi, myöhemmin napakastikin, käy läpi vauvan kädet ja jalat, selän, niskan jne. Tämä on tärkeää **kehonkuvan** kehittymiselle ja se ilmeisesti myös alentaa vauvan stressihormonitasoja.

Vastasyntynyt kykenee kohdistamaan katseensa kasvoihin, esineisiin ja valoon ja pystyy seuraamaan vaakasuorassa liikkuvaa kohdetta. Näköaistimus ei ole aluksi tarkka, ääriviivojen erottaminen paranee ensimmäisten viikkojen aikana. Vastasyntynyt on kiinnostunut ihmiskasvoista. Sosiaalinen hymy, jonka vauva kohdistaa tietyille henkilöille tunnistaessaan heidät, ilmestyy parin kuukauden iässä. Lapsen ympärillä ei tarvitse kuiskailla tai olla hiljaa, tavallinen juttelu, lauleskelu ja rauhallinen musiikki ovat hyviä kuuloärsykkeitä. Lapsi reagoi myös korkeisiin kimeisiin ääniin, sellaisiin, joilla lapselle yleensä leperrellään, paremmin kuin mataliin ääniin. Lapsi tunnistaa äitinsä äänen melko varhain useiden äänten joukosta. Hajut ja maut vauva erottaa melko pian. Perusmaut kuten suolainen, makea, hapan ja karvas erottuvat heti. Muutaman päivän ikäinen osaa matkia vaikkapa kielen työntämistä suusta ulos.

Vauvan oppimiskyky on hyvä. Samoina toistuvat tilanteet, kuten vaipanvaihdot, syö-

Erilaisilla tunnistamis- ja erottelukokeilla voidaan tutkia vauvan kykyjä jo varhain.

töt ja kylvetykset vauva oppii ennakoimaan nopeasti. Muutaman kuukauden ikäinen vauva tuijottaa kauemmin kohtaa, jonne lelu katosi. Se on merkki siitä, että muisti alkaa kehittyä.

Vauvatutkimuksen menetelmiä

Pienten vauvojen psyykkisen toiminnan tutkiminen on mahdollista. Vaikka vauva ei pysty kielen keinoin kertomaan tuntemuksistaan, hyvin järjestetyissä koetilanteissa saadaan selville, mitä vauva näkee, kuulee, haistaa ja tuntee ja miten oppiminen tapahtuu. Kun äidit esimerkiksi ennen synnytystä lukevat muutamien viikkojen ajan ääneen samaa kertomusta, kolmen päivän ikäiset vauvat imevät tuttia hanakammin silloin, kun kuulevat kuulokkeista oman äitinsä äänen. Vauvat jopa suosivat useasti kuulemaansa kertomusta enemmän ja imevät tuttia innokkaammin sen kohdalla. Vauvalla on todennäköisesti myös aikuisia parempi kyky yhdistää tuntoaistin tieto muihin aisteihin. Kun vauvojen annetaan imeä näppyläpintaista tuttia, ne tunnistavat myöhemmin monien tuttien joukosta näppylätutin ja tuijottavat sitä kauemmin.

Kun kokeessa esitetään vauvalle ärsykekuvaa niin useasti, että se tottuu siihen, huomataan, että vauvan lihasjännitys, sydämen toiminta ja aivosähkökäyrä muuttuvat tasaisiksi. Sitten tuttuun kuvaan liitetään oman äidin ääni. Tämä toistetaan useasti. Kun kuva sitten ilmestyy näkyviin ilman äidin ääntä, vauvan elimistö reagoi. Se tunnistaa kuvan.

Vauvan on myös todettu katselevan kauemmin ihmiskasvojen kaltaisia kuvia kuin epämääräisiä kuvioita tai sanomalehden palaa. Vauva katselee myös kauemmin uutta ärsykettä kuin esimerkiksi tuttua lelua. Pelkkä imemisen voimakkuus tai katseen kesto kertoo tutkijoille paljon vauvan kyvyistä.

Vastasyntynyt pystyy myös kääntämään päätään äänen suuntaan. Jos vauva saa kilahduksen kuultuaan makeaa nestettä aina oikealta puolelta, se alkaa pian suosia oikeaa puolta. Muutaman päivän ikäinen tunnistaa myös oman äitinsä maidon hajun. Vauvan pää kääntyy aina sille puolelle, missä on oman äidin maidossa kasteltu pumpulituppo. Tutkimusmenetelminä ovat muun muassa erilaiset tarkkailututkimukset ja fysiologiset mittaukset, esimerkiksi pulssin ja aivotoiminnan tutkiminen. Videonauhoitukset ovat viimeksi kuluneiden vuosien aikana mullistaneet vauvatutkimuksen ja tuoneet tarkkaa ja yksityiskohtaista tietoa vauvan mielen liikkeistä sekä vauvan ja hoitajan vuorovaikutuksesta.

Havaintojen ja motoriikan kehitys

Vauva on tarkka havaitsija. Aistit toimivat melko hyvin jo ensimmäisten elinviikkojen aikana ja etenkin näkö-, kuulo- ja tuntoaistin avulla lapsi kerää jatkuvasti uutta tietoa. Vauva pystyy katsekontaktiin ja seuraa katseellaan liikkuvaa esinettä. Vauva oppii myös nopeasti tunnistamaan tutun hoitajan tavan syöttää, pestä ja pukea.

Motorinen kehitys on sekä perimän säätelemän kasvun, aivojen kehittymisen että harjaantumisen yhteistulosta. Kehitys etenee ylhäältä alaspäin: aluksi liikkuvat pää ja kädet, sitten lapsi istuu, konttaa ja kävelee. Kehitys etenee myös keskeltä sivulle: aluksi lapsi heiluttaa koko käsivarttaan, sitten rannetta ja lopulta sormia. Konttaaminen ja kävely sujuvat, kun lihakset ja luusto ovat kylliksi vahvistuneet ja aivot ovat kehittyneet ohjaamaan raajoja. Noin puolivuotias pystyy istumaan tuetta, konttaamaan pari kuukautta myöhemmin ja vuoden–puolentoista iässä lapset alkavat kävellä. Kypsymisen säätelemä perusliikunta kehittyy samalla tavalla kaikilla lapsilla, tosin kehitysnopeudessa on suuria yksilöllisiä eroja. Harjoittamisella on todettu olevan hyvin vähän vaikutusta perusliikuntataitoihin, kuten kävelemiseen tai juoksuun. Erityistaitoja taas voidaan harjoituksen avulla hioa suuresti.

Karkeamotoriikka, suurten lihasten liikkeet, kuten juokseminen ja hyppiminen, kehittyvät pian kävelemisen jälkeen. Parivuotias kävelee jo takaperin ja pystyy potkaisemaan palloa, mutta portaista selviäminen vuoroaskelin onnistuu vasta noin nelivuotiaana. Tavallisesti pari vuotta ennen kouluun menoa aloitetaan luistelu- ja hiihtoharrastukset, samoin polkupyörällä ajo onnistuu ilman apupyöriä koulun alkuvaiheessa. Tällöin lapsen motoriset taidot ovat monipuolisia ja sellaiset urheilulajit, joissa ei vaadita kovin suurta fyysistä voimaa, onnistuvat hyvin. Tyttöjen ja poikien taidoissa ei ole tässä vaiheessa suuria eroja, vasta murrosiän jälkeen kiinnostusalueet eriytyvät ja pojat valitsevat yleensä enemmän voimaa vaativia lajeja. Kun lapsi liikkuu paljon, hän oppii paremmin arvioimaan nopeuksia ja etäisyyksiä – esimerkiksi vielä koko alakoulun ajan lapsen on vaikea arvioida, kuinka nopeasti kaukana näkyvä auto tai kävelijä kulkee.

LISÄTIETOA

REFLEKSIT SUOJAAVAT VAUVAA

Refleksit ovat suojaliikkeitä, synnynnäisiä, automaattisia lihasten ja rauhasten toimintoja, jotka jokin ärsyke laukaisee. Niitä ohjaavat selkäydin ja aivorunko. Niillä on tärkeä merkitys lajin eloonjäämisessä. Kaikilla meillä on refleksejä, kuten yskimis-, nielemis- ja aivastamisrefleksejä tai suolen ja rakon toimintaan liittyviä refleksejä. Vauvalla on paljon niin sanottuja **kehitysrefleksejä**.

Elintärkeä on muun muassa imemisrefleksi. Se laukeaa, kun vauvan poskea kutitetaan tai työnnetään suuhun tutti tai rinta. Pian vauva alkaa hamuta rintaa. Tärkeä on myös tarttumisrefleksi. Jos vauvalle ojentaa sormen, se tarttuu kädellään tai varpaillaan siihen hyvin tiukasti. **Kävelyrefleksi** laukeaa, kun vauvaa pidetään pystyssä niin, että jalat koskettavat jotakin pintaa. Vauva alkaa tehdä kävelyliikkeitä. Jalkapohjan koskettaminen saa aikaan varpaiden käpristymisen sisäänpäin.

Heijasteet (refleksit) ”suojaavat” vauvaa, kun aivot ovat vielä kehittymättömät. Kun aivojen tahdonalaiset liikealueet kehittyvät ja lapsi oppii monimutkaisia liikesarjoja, vauvamaiset refleksit väistyvät. Kävelyrefleksi säilyy vain muutaman viikon, muut kehitysrefleksit katoavat noin puolen vuoden ikään mennessä.

Kolmi–nelivuotias piirtää niin sanotun pääjalkaisen. Tässä nelivuotias on piirtänyt mieltään askarruttavan mummon vatsaleikkaushaavan suureksi. Seitsemän–kahdeksanvuotiaan ihmishahmossa on jo paljon yksityiskohtia, muun muassa silmäripset, kaula, sormet ja vaatetusta. Ihmishahmon piirtämisen perusteella voidaan arvioida lapsen kehitystasoa, mutta luonnollisesti kannustus, välineiden saatavuus ja harjaantuminen vaikuttavat piirtämiseenkin.

Hienomotoriikka, pienten lihasten toiminta, lähinnä käden taidot, näkyy selvästi muutaman kuukauden iästä eteenpäin. Kolmen kuukauden ikäinen ei vielä pysty tarttumaan esineeseen, viiden kuukauden vanha puristaa esineen nyrkkiinsä, kymmenkuinen osaa jo kiertää kömpelösti pullon korkkia ja tarttua esineeseen peukalon ja etusormen avulla niin sanotulla pinsettiotteella. Yksivuotias käyttää käsiään taitavasti, rakentaa torneja, mättää hiekkaa ämpäriin, taputtaa käsiään. Kaksivuotias pitää kynää nyrkissään ja vetelee edestakaisia vetoja, kolmivuotias pystyy piirtämään ympyrän ja pian niin sanotun pääjalkaisen. Neli–viisivuotiaat ovat jo taitavia askartelijoita ja hienomotoriikka on ke-

hittynyt niin hyvin, että oman nimen kirjoittaminen ja kirjainten jäljentäminen onnistuu. Hienomotoriikan kehitys etenee kypsymisen säätämää linjaa, mutta erittäin suuri merkitys on kannustuksella, sisarusten malleilla sekä harjaantumisella ja niillä mahdollisuuksilla, joita lapselle esimerkiksi askarteluun tarjotaan.

Motoriset taidot muuttavat vauvan maailmankuvaa: kontaten ja kävellen lapsi tutustuu esineisiin eri tavalla kuin sylistä käsin. Useimmat lapset nauttivat liikunnasta, mutta liikuntaharrastustenkin kohdalla kannattaa jossain määrin ottaa lapsen temperamentti huomioon.

Pohdi

Miten liikunta-harrastuksiasi on tuettu? Ovatko liikunta-tottumuksesi muuttuneet lukioon tultuasi?

Jo vastasyntyneellä on temperamentti

”Kun uutta lelua painaa, se päästää kimeän äänen. Milla nauraa ja ojentelee käsiään lelua kohti. Leo taas säikähtää, alkaa itkeä ja kääntää päänsä pois.”

Temperamentti on ihmisen käyttäytymistyyli, hänelle ominaiset reagointitavat. Temperamentissa näkyvät synnynnäiset, biologiset taipumukset, usein sitä sanotaankin persoonallisuuden biologiseksi pohjaksi. Temperamentti ei kerro, miksi joku tekee jotakin, vaan miten hän sen tekee. Temperamentti on pysyvä ominaisuus. Jo vastasyntyneillä on oma temperamenttinsa. Sitä on tutkittu lähinnä tarkkailemalla: äidit ja isät ovat kuvailleet lastensa reaktioita arkipäivän tilanteissa. Havainnointitutkimusten perusteella on päädytty yksilöitä erotteleviin piirteisiin. **Temperamenttipiirteitä** on useita, ja tutkijoidenkin kesken vallitsee näkemyseroja siitä, mitkä olisivat ne keskeisimmät. Usein mainittuja temperamenttipiirteitä ovat muun muassa:

Aktiivisuus, etenkin motorinen aktiivisuus. Vauva on innostunut uusista virikkeistä, osoittaa puhtia ja voimaa ja tekee asioita nopeasti. Vireä ja aktiivinen lapsi ehtii joka paikkaan. Kun aktiivisuus on matala, lapsi on passiivisempi, toimii hitaammin ja pysyy helpommin aloillaan.

Rytmisyys. Hyvärytminen vauva syö ja nukkuu säännöllisesti aina samaan aikaan. Epäsäännöllinen heräilee useasti ja valvottaa vanhempiaan aika ajoin. Myöhemmin rytmisyys näkyy järjestyksenä, organisointikykynä ja ennakoitavuutena. Kun rytmisyys on matala, tavarat ovat hujan hajan ja nukkuminen ja muukin toiminta on epäsäännöllistä. Toisaalta epäsäännöllisyys voi myös olla merkki suuremmasta joustavuudesta.

Sopeutuminen. Utelias vauva haluaa lähestyä kohdetta, ja hän sopeutuu nopeasti uuteen tilanteeseen, esimerkiksi uuteen hoitopaikkaan, tai lähestyy uteliaasti uutta esinettä. Vetäytyvä lapsi häiriintyy uudesta ja oudosta ja on varauksellinen uusien ihmisten ja esineiden suhteen.

Ärtyvyys. Yksi vauva häiriintyy pienestäkin rasahduksesta tai ympäristön muutoksesta eikä rauhoitu itsekseen, vaan vasta aikuisen sylissä, toinen ei välitä, vaikka kaivinkone jyrisee vieressä tai häntä kuljetellaan mukana hyvinkin vaihtuvissa olosuhteissa.

Mieliala. Hyväntuulinen vauva nauraa hekottaa usein. Se hymyilee ja vaikuttaa tyytyväiseltä. Vakavampi ja huonotuulisempi vauva itkeskelee ja osoittaa usein kielteisiä tunteita ja mielipahaa. Vanhempana hän murehtii asioista enemmän ja ahdistuu helpommin.

Pitkäjänteisyys kertoo keskittymisestä ja tarkkaavaisuudesta. Yksi lapsi keskittyy pitkäksi aikaa leikkiinsä ja paneutuu keskittyneesti toimintaansa, toisen mielenkiinto herpaantuu pian ja hän vaihtaa puuhailunsa kohdetta nopeasti. Uusi ärsyke kaappaa helposti huomion ja keskittyminen kärsii.

Aistiherkkyys. Paidan saumat saattavat hangata, pienikin lämpötilan tai äänen muutos häiritsevät, lapsi huomaa pienetkin haju- ja makuerot. Hän on usein myös sosiaalisesti hyvin herkkä ja aistii muiden tunnetilat. Ihmistä, jonka aistiherkkyys on matala, ei häiritse mikään, hän hoitaa työnsä loppuun häiriöistä piittaamatta. Pieniä haju- tai lämpöeroja hän ei edes huomaa.

Usein vauvat jaetaan temperamentin mukaan kolmeksi tyypiksi. Niin sanottu helppo vauva on iloinen ja naurava, hän tarkkailee pitkään ympäristöään, rauhoittuu nopeasti eikä näytä kärsivän ylimääräisistä ympäristön äänistä. Toinen, niin sanottu vaativa vauva häiriintyy pienistäkin äänistä, herää useasti yössä, rauhoittuu hitaasti. Vauva voi olla myös passiivinen, edellisen tavoin hitaasti rauhoittuva. Hän ei naura paljon, mutta ei myöskään pelkää jokaista rasahdusta. Hän on niin sanottu hitaasti lämpiävä vauva, joka saattaa vähitellen aktivoitua hyvinkin vilkkaaksi. **Temperamenttityypin** mukaan voidaan selvästi luokitella vain osa vauvoista, eikä mikään temperamentti ole toista parempi tai huonompi – tosin on selvää, että niin sanottu helppo vauva rasittaa vanhempiaan vähemmän kuin vauva, joka itkee öisin eikä rauhoitu millään.

Temperamentin ja ympäristön yhteensopivuus

Lapsen temperamentti vaikuttaa siihen, miten häntä kohdellaan. Iloinen ja naurava saa usein myönteistä palautetta. Itkeskelevää kyllä kanniskellaan sylissä, mutta heti kun hän on hiljaa, hänet jätetään yksin,"jotta se ei häiriintyisi". Vauva oppii pian hoitajan reagointitapoja. Tärkeää on, että hoitaja osaa sopeuttaa oman toimintansa vauvan reaktioihin. Vaikka persoonallisuus rakentuu temperamentin perustalle, ei temperamentti määrää persoonallisuutta. Ympäristö hioo temperamenttipiirteitä. Kun ihminen tunnistaa esimerkiksi oman lyhytjänteisyytensä ja vaikeutensa keskittyä, hän voi kiinnittää siihen huomiota ja muuttaa toimintatapojaan. Temperamenttipiirteet pysyvät, mutta käyttäytyminen muuttuu eri ikäkausina. Kolmevuotiaan vetäytyminen ja ujous näkyvät äidin helmoissa pysymisenä ja arkuutena, kuusikymppisenä sama temperamenttipiirre näkyy rauhallisuutena ja miettelijäisyytenä.

Temperamenttitutkimuksen pioneerit, Alexander Thomas ja Stella Chess, samoin

kuin temperamenttia laajasti tutkinut professori **Liisa Keltikangas-Järvinen**, painottavat ympäristön ja lapsen temperamentin yhteensopivuutta. Sama temperamentti voi olla helppo tai vaativa riippuen siitä, mitä asioita kulttuuri suosii. USA:ssa arvostetaan sosiaalista aktiivisuutta, rohkeutta ja estottomuutta. Ujot ja syrjäänvetäytyvät leimautuvat ”vaikeiksi” ja ovat suuressa vaarassa syrjäytyä. Kiinassa taas arvostetaan pidättyvyyttä, joten rohkeaan ja estottomaan lapseen suhtaudutaan negatiivisesti, hänen katsotaan käyttäytyvän huonosti, kun hän ei ota muita huomioon. Se, että lapsi vetäytyy eikä tuo itseään esille, merkitsee, että lapsi toimii sosiaalisesti oikein. Kiinalaislapset kokivat vetäytyessään ja hillitysti käyttäytyessään itsensä hyviksi ja arvostetuiksi, sillä näitä piirteitä oli vahvistettu.

Temperamentiltaan vilkas ja estoton arvostaa itseään, jos hän elää näitä piirteitä arvostavassa kulttuurissa. Toisenlaisessa kulttuurissa hänen itsearvostuksensa on matalampi ja hän pyrkii muuttamaan käyttäytymistään ympäristön suosimaan suuntaan.

Lapsen suotuisan kehityksen kannalta olisi tärkeää, että hänen temperamenttinsa otetaan kasvatuksessa huomioon. Esimerkiksi motorisesti vilkas ja touhuava lapsi joutuu jatkuvasti pulaan ahtaissa tiloissa. Ympäristön vähävirikkeisyys ei haittaa häntä, sillä hän keksii itse virikkeitä – vain ulkoinen tilanne rajoittaa. Passiiviselle lapselle liiallinen virkkeettömyys voi olla haitallista, sillä hän tarvitsee lisävirikkeitä tärkeitä taitoja harjoitellakseen. Hitaasti lämpiävä lapsi taas tarkkailee uutta leikkitilannetta tai totuttelee hitaasti uusiin ruokiin ja tavaroihin. Vanhemmat ovat saattaneet mielestään karaista lasta pakottamalla hänet heti rohkeasti mukaan. Väärin sovellettu ”karaisu” voi pahentaa tilannetta. Usein vanhemmat eivät myöskään ymmärrä, miksi lapsi, joka

LISÄTIETOA

LASTENPSYKIATRI JARI SINKKONEN: LAPSEN OMINAISLAATU JA TERVE KEHITYS

Missä kaksi tai useampia pikkupoikia on koolla, siellä alkaa kohta tapahtua. Ellei jostakin syystä ole ihan pakko olla hiljaa, pojat tuuppivat toisiaan, juoksevat nauraen toisiaan karkuun ja lopulta painiskelevat keskenään. Yleensä heidän onnistuu pitää nahistelunsa leikkinä, mutta toisinaan jonkun silmissä välähtää, ja paini muuttuukin oikeaksi tappeluksi.

Tällainen fyysinen leikki on tuttua monista luontodokumenteista: sitä harrastavat keskenkasvuiset hylkeet, ketunpoikaset, koiranpennut ja apinat. Jotta mieleen ei tulisi rinnastaa poikalapsia apinoihin, kerrottakoon, että tutkijat ovat havainneet pikkutyttöjenkin leikkivän samantapaisia leikkejä. He tosin painivat vähemmän ja tanssahtelevat enemmän kuin pojat.

Jokin aika sitten ajateltiin, että tällainen painiskelu on aggressiivisen käytöksen esiaste, ja sitä pyrittiin rajoittamaan. Samaten uskottiin, että poikien pyssyleikit ovat väkivaltaleikkejä, jotka altistavat myöhemmälle vihamieliselle käytökselle. Kumpikin käsitys on virheellinen. Mikään oikeasti väkivaltainen toiminta ei ole leikkiä, eikä leikki ole koskaan väkivaltaista. Nahistelun osapuolet viestivät toisilleen, että toiminta kylläkin näyttää tappelulta, mutta ei ole sitä oikeasti. Hyvien ja pahojen taistelussa tarvitaan joskus kättä pitempää, mutta aseiden käyttö on symbolista, eikä niillä vahingoiteta ketään. Niin toimitaan teatterissakin!

Rikas mielikuvamaailma ja kehittynyt symbolifunktio ovat tehokas väkivaltaisen käyttäytymisen este. Kaikkia yllykkeitä ei silloin tarvitse purkaa toimintana ja aggressiot käsitellään korvien välissä. Neurobiologi Jaak Panksepp on korostanut paini-, juoksu- ja kiipeilyleikkien merkitystä terveelle kehitykselle: hänen mukaansa passiivinen ja liikkumaton lapsi on usein levoton. Hän suositteleekin tarkkaavuushäiriön (ADHD) ensihoidoksi reipasta liikuntaa vähintään tunnin ajan joka päivä.

Moni terve, tavallinen poika tulee onnettomaksi, ellei hän saa riehua ja samastua leikeissään voittamattomiin sankareihin. Toiset taas tulevat onnettomiksi, jos heidät pakotetaan reippaan, urheilullisen pojan muottiin, vaikka he haluaisivat tanssia tai soittaa viulua. Mahdollisesti tärkein vanhemman tehtävistä on etsiä lapsensa ominaislaatu ja antaa tukensa sille, mikä lapselle on luontevinta ja mikä tuottaa hänelle eniten iloa.

ensin protestoi kylpyyn menoa, viihtyisi vedessä tuntikausia.

Miten sama paha kylpy muuttui hyväksi? Eräs lapsi rauhoittui merkittävästi, kun hänen hitaasti lämpiävä temperamenttinsa otettiin huomioon. Lähestyvästä kylvystä kerrottiin ajoissa, kylvystä nousu motivoitiin satuhetkellä, nukahtamiseen tehtiin tietyt säännöt ja muutenkin säännöllisyyttä lisättiin. Hankalasta ”tyrannista” tuli tavallinen, mukava lapsi. Aktiivista, liikkuvaa lasta ei tulisi patistella liikaa hiljaisiin harrastuksiin, ujolle taas tulisi sallia hänen lukemis- tai askartelupuuhansa.

Temperamentti ei ole persoonallisuus, mutta yhdessä ympäristön ja kasvatuksen kanssa se luo persoonallisuuden.

TEHTÄVÄT

1/ Kuvaile vastasyntyneen havaintoja ja motoriikkaa.

2/ Miksi vauvalla on refleksejä ja milloin vauvamaiset refleksit katoavat?

3/ Mieti jotakuta tuntemaasi vauvaikäistä lasta. Miten hänen temperamenttinsa ilmenee?

4/ Mitä tarkoittaa temperamentin ja ympäristön yhteensopivuus?

5/ Millaisia vauvatutkimuksen keinoja tiedät?

6/ Arvioi alla olevien piirustusten perusteella, miten 3-vuotias Satu ja hänen 7-vuotias isoveljensä kokevat perheensä. Satu totesi piirtäessään: ”Juha ei mahtunut, paperi loppu.” Juha piirsi koko perheen, myös Sadun.

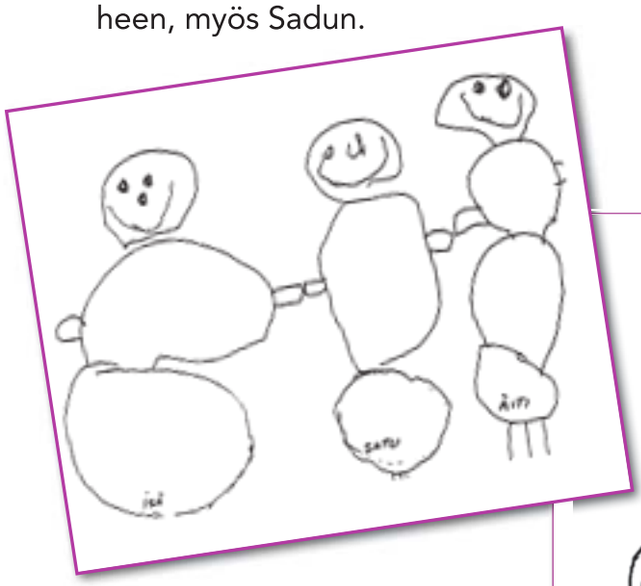
7/ Ota kantaa. Oikein vai väärin? Perustele.

a) Lapsen itkuun ei kannata reagoida, se oppii vain vaatimaan aikuista luokseen.

b) Niin sanottua hitaasti lämpiävää vauvaa pitää yrittää saada toimimaan nopeammin.

c) Lapsi pitää opettaa nukkumaan omassa sängyssään jo vauvasta alkaen.

d) Vauva kannattaa viedä seimeen tai tarhaan jo alle vuoden vanhana, jotta hän oppii olemaan muiden kanssa.



4 Psykososiaalinen kehitys – minää ei ole ilman muita

Kiintymyssuhteet – elämän tärkeimmät suhteet

Kiintymyssuhdeteorian isä, englantilainen psykiatri ja psykoanalyytikko **John Bowlby** (1907–1990) huomasi sopeutumattomien poikien hoitokodissa työskennellessään, että varhainen ero äidistä oli yhteydessä nuoren myöhempiin psyykkisiin häiriöihin ja epäsosiaaliseen käytökseen.

Bowlby tutustui toisen maailmansodan aikoihin Konrad Lorenzin leimautumistutkimuksiin, joissa linnunpoikanen ”ottaa” emokseen ensimmäisen kuoriutumishetkellä näkemänsä liikkuvan olennon. Bowlby otaksui, että ihmislapsen ja hänen vakituisen hoitajansa välillä tapahtui jotakin vastaavaa. Myös Harry Harlow’n **emonriistokokeet** rhesusapinoilla (s. 52) vahvistivat hänen käsitystään kiintymyksen tärkeydestä ja sen biologisesta taustasta. Bowlby teki työtoverinsa kanssa elokuvan kaksivuotiaasta tytöstä, joka vietiin lastenkotiin äidin synnytyslaitoksella olon ajaksi. Aluksi tyttö protestoi, mutta muuttui lopulta apaattiseksi. Bowlby oli itse joutunut sisäoppilaitokseen jo seitsenvuotiaana. Perhe oli varakas ja turvallinenkin, mutta äitisuhdettaan hän kuvaa melko etäiseksi.

Bowlby oli vakuuttunut siitä, että tasapainoiseen kehitykseen johtaa lapsen ja häntä hoitavan vanhemman (yleensä äidin) kiinteä tunneside. Pitkäaikaisen tai useasti toistuvan eron hän näki lapselle haitallisena. Lapsen kiintymys (attachment) hoitajaan on Bowlbyn mukaan ihmislapsen synnynnäinen valmius. Äidin tai isän kiintymys lapseen alkaa muodostua yleensä jo raskauden aikana tai pian syntymän jälkeen. Bowlbyn mukaan kiintymyssuhdemallit ovat myös melko pysyviä – ne tavat, joilla lapsi on varhaislapsuudessaan kiintynyt, seuraavat häntä muihinkin ihmissuhteisiin. Kiintymyksen laatu ennustaa lapsen myöhempää sopeutumista ja tunne-elämän tasapainoa.

Lapsen ja vakituisen hoitajan vuorovaikutuksesta muodostuu lapsen mieleen malleja; tuleeko äiti tai isä kun itkee, vastaako hän katseeseen, onko hän henkisesti saatavilla aina tarvittaessa – **kiintymyssuhdemallit** syntyvät. Lapsi kaipaa läheisyyttä ja turvaa ja ahdistuu joutuessaan eroon hoitajastaan. Lapsi tarvitsee pysyviä ihmissuhteita ja hoitajasta eroon joutuminen varhaiskehityksen herkkyyskausina on vaaraksi psyykkiselle kehitykselle. Lähes kaikki lapset kiintyvät tai

Turvallisesti kiintynyt lapsi uskaltaa näyttää myös pelkonsa tai negatiiviset tunteensa.

kiinnittyvät jollakin tavalla; lapsi kiinnittyy jopa julmaan hoitajaan, koska tarvitsee tätä – kiinnittyminen varmistaa eloonjäämisen. Vain äärimmäinen hyljeksintä saa aikaan sen, ettei kiinnittymistä tapahdu lainkaan. Tavallisimmin tärkein kiintymyssuhde syntyy äitiin, mutta lapsi luo kiintymyssuhteita molempiin vanhempiin ja muihin läheisiinsä, kuten sisaruksiin tai isovanhempiin tai vakituiseen hoitajaan.

Vierastilannemenetelmä ja kiintymyksen laatu

Amerikkalainen psykologi **Mary Ainsworth** vastasi Bowlbyn lehti-ilmoitukseen, jolla tämä etsi tutkijaa uuteen projektiinsa. Ainsworth tutki äiti–lapsi-suhdetta eri kulttuureissa ja loi menetelmän, jonka avulla vuoden vanhan lapsen kiintymyssuhteen laatua voidaan arvioida. Menetelmä koostuu 24 minuutin jaksoista, joissa lapsi on äidin ja vieraan aikuisen kanssa leikkihuoneessa. Kolmen minuutin välein tilanne muuttuu. Ensin äiti poistuu, sitten hän palaa oltuaan kolme minuuttia poissa. Jos lapsi on täysin poissa tolaltaan, aikaa voidaan lyhentää. Lapselle tilanteet vieraan aikuisen kanssa ovat stressaavia. Lapsen reaktioita äidin poistumiseen ja paluuseen tarkkaillaan ja tilanteet videoidaan. Muita tilanteita ovat vieraan poistuminen ja palaaminen ja lapsen täydellinen yksinjääminen. Eri-ikäisten tai esimerkiksi pahoinpideltyjen lasten kiintymyksen tutkimiseen on kehitetty erilaisia menetelmiä. Tutkimusten perusteella lapsen kiintymyssuhdemallit on jaettu turvallisiin ja turvattomiin.

Turvallisesti kiintyneen lapsen tarpeisiin on vastattu. Hän uskaltaa tutkia leikkihuonetta, joskus hän käy ”tankkaamassa äidistä turvaa”. Hän on oppinut, että äiti on tarvittaessa saatavilla. Hän pystyy ilmaisemaan sekä positiivisia että negatiivisia tunteitaan avoimesti. Hän hätääntyy äidin lähtiessä, mutta luottaa äidin paluuseen. Kun äiti palaa, lapsi halaa äitiä, kapuaa syliin tai osoittaa kaipuunsa, mutta lähtee pian taas leikkimään. Turvallisesti kiintynyt lapsi osoittaa tunteensa suoraan, hän käyttää tietoa ja tunnetta tasapuolisesti. Hän on oppinut, että negatiivisetkin tunteet saa näyttää, niistä ei seuraa hylkäämistä. Ainsworthin mukaan näiden lasten äidit reagoivat herkimmin lastensa tarpeisiin. Tutkimusten mukaan lähes kaksi kolmasosaa lapsista on turvallisesti kiintyneitä.

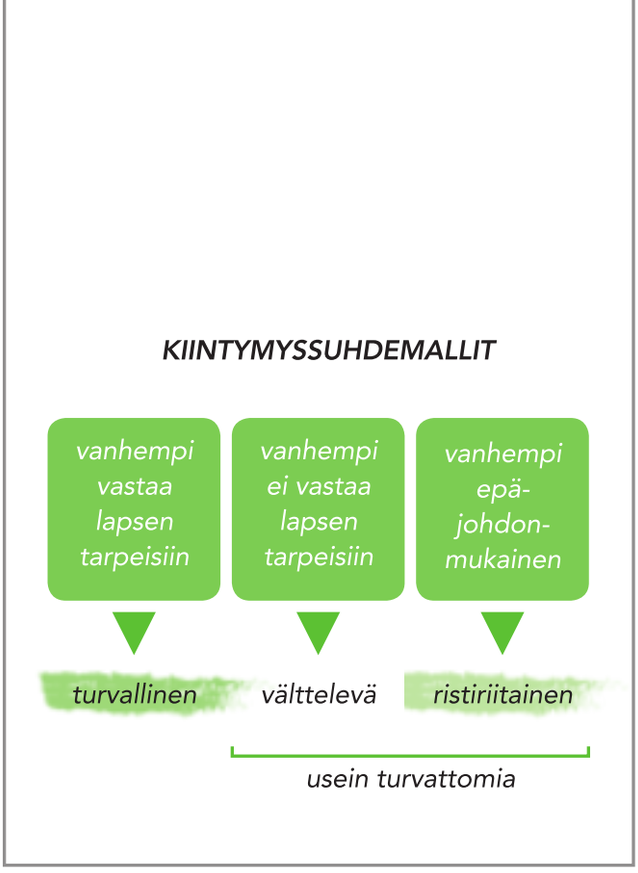
Turvattomasti kiintyneen lapsen tarpeisiin ei ole vastattu oikealla tavalla. Hän ei ole varma hoitajan saatavuudesta. Turvattomat

Pohdi

Miten vierastilannemenetelmä toimii, jos äidin tilalla on isä?

kiintymyssuhteet luokitellaan tavallisesti joko välttteleviksi (avoidant) tai ristiriitaisiksi (ambivalent). **Välttelevästi** kiintynyt lapsi on oppinut, että myönteiset tunteet ovat sallittuja, mutta etenkään kielteisiä tunteita ei kannata näyttää, hoitaja voi suuttua tai torjua. Lapsi on joutunut pettymään turvaa hakiessaan ja niinpä hän suojaakin itseään, eikä enää hae äidistä turvaa, vaan yrittää säädellä tunteitaan omin voimin. Hän on varuillaan ja yrittää seurata äidin rektioita ja mielialaa. Koska äiti ei reagoi hänen hätää täynnä oleviin viesteihinsä, hän kehittää muita hallintakeinoja. Hän ei näytä välittävän äidin paluusta, ei mene äidin luo eikä näytä tunteitaan, vaan leikkii edelleen. Välttelevästi kiintynyt lapsi voi toisinaan olla reipas ja positiivinen, toisinaan kuivan järkevä ja asiallinen. Hän ei näytä olevan riippuvainen muista, vaan esimerkiksi pahoittaessaan mielensä vetäytyy yksinäisyyteen ”pakoon pahaa maailmaa”.

Ristiriitaisesti kiintyneen lapsen vanhemmat ovat kyllä vastanneet lapsen viesteihin ja tarpeisiin, mutta käytös on ollut epäjohdonmukaista: passiivista, ennalta arvaamatonta ja välinpitämätöntä. Lapsi ei pysty ennakoimaan äidin käytöstä. Kun hän on hakenut kontaktia, hänet on ehkä torjuttu. Silloin, kun lapsi on halunnut olla omissa oloissaan, on saatettu napata lapsi syliin. Kun äiti tulee vierastilannekokeessa huoneeseen, lapsi tarrautuu ensin äitiin, mutta saattaa sitten lyödä tätä kädellään tai osoittaa muita kiukun merkkejä. Hän ei halua leikkiä, vaan vastustelee. Lapsi on epävarma siitä, miten vanhemmat tulevat käyttäytymään ja hän onkin koko ajan valpas ja ahdistunut ja käyttää koko energiansa tilanteen tarkkailuun. Lapsi näyttää hakevan läheisyyttä kiukulla ja tarrautumisella eikä osaa säädellä tunteitaan. Lapsi ei tiedä, miten toimia, hän ei jaksa keskittyä ympäristöönsä. Niinpä hän oppii heikosti uusia asioita.



Tutkimuksissa on löydetty myös **hajanainen** (disorganized) **kiintymysmalli**, jossa lapsi ei tartu leluihin eikä vastaa vanhemman viesteihin. Lapsi saattaa itkeä ja sitten lyödä, jähmettyä tai pelätä vanhempaa. Tällaisen kiintymyksen takana on vanhempi, jonka käytös on ollut täysin ailahtelevaa, välillä vaarallista, välillä laiminlyövää, sisältänyt kaksoisviestejä tai osoittanut äkillisiä mielialan muutoksia. Käytös on vaihtunut kiukusta lyönteihin ja vanhempi on jättänyt esimerkiksi sängystä pudonneen itkevän lapsen oman onnensa nojaan. Joidenkin amerikkalaistutkijoiden mukaan hajanaisesti kiintyneitä on muutama prosentti. Hajanaiset kiintymyssuhteet ovat aina turvattomia, välttelevät ja ristiriitaiset useimmiten. Kasvuympäristö ja kulttuuri vaikuttavat myös kiintymyksen laatuun ja ilmaisuun: pohjolassa vältellään enemmän, etelässä ollaan usein ristiriitaisia ja tunnepitoisia.

TUTKIMUS

KIINTYMINEN – OPITTU VAI PERITTY?

Tutkija **Harry Harlow** (1905–1981) tähdensi, että kiintyminen on synnynnäinen tarve. Hän erotti apinanpoikaset heti syntymän jälkeen emostaan. Poikaset saivat kaksi keinoemoa, pehmeän kangaspäällysteisen ja toisen rautalankaisen. Rautalankaemo palkitsi syöttämällä, siihen oli kiinnitetty tuttipullo. Jos kiintymys olisi oppimisen tulos, poikanen menisi ruokkijan luokse ollessaan hädissään. Toisin kävi. Kun tuotettiin pelkotilanne, apinanpoikanen juoksi pehmeän emon luo, vaikka tämä ei palkinnut maidolla. Siellä se koki olevansa turvassa. Jos emot olivat vierekkäin, se joi rautalankaemosta, mutta halaili pehmeää kangasemoa.

Myöhemmin ilmeni, että kangasemon pehmeyskään ei ollut riittävä normaalille sosiaaliselle kehitykselle. Näillä emoistaan erotetuilla apinanpoikasilla oli aikuisena vaikeuksia sosiaalisissa ja seksuaalisissa suhteissaan. Ne parittelivat muita vähemmän tai olivat kylmiä ja välinpitämättömiä omia poikasiaan kohtaan.

Kiintymyssuhteiden arviointia

Turvalliset kiintymyssuhteet suojaavat lasta kehityksen ongelmissa. On todettu, että riittävän suojan antaa jo yksi turvallinen kiintymyssuhde aikuiseen, joka rakastaa lasta ehdoitta, jolle hän on erityisen tärkeä. Jo vuoden vanhan lapsen kiintymyksen laadun on todettu ennustavan tulevaa sosiaalista sopeutumista ja tunne-elämän kehitystä. Turvattomasti kiintyneillä näyttää olevan enemmän sosiaalisia ongelmia, aggressiivista käytöstä ja kouluhäiriöitä kuin turvallisesti kiintyneillä. Turvallisesti kiintyneet ovat osoittautuneet myöhemmissä suhteissaan sosiaalisemmiksi ja empaattisemmiksi kuin turvattomasti kiintyneet. Vaikka lapsi olisi

turvattomasti kiintynyt vanhempaansa, hän voi kiintyä turvallisesti muuhun hoitajaan. Onkin todettu, että lapsen kiintymyssuhdemallit muodostuvat erilaisiksi eri henkilöihin. Kaikki myöhemmät hyvät kokemukset auttavat lasta sopeutumaan – elämä ei ole vielä vuoden vanhana sinetöity.

Kiintymyssuhteen laatuun vaikuttaa se, miten herkästi vanhemmat kykenevät huomaamaan lapsen tunteet ja tarpeet ja vastaamaan niihin. Jos vanhempien omat kiintymyssuhteet ovat olleet turvallisia, he yleensä pystyvät olemaan turvallisia kiintymyksen kohteita lapselleen. Aiemmin mainittu lapsen temperamentin ja ympäristön yhteensopivuus vaikuttaa myös kiintymyssuhteen syntyyn. Myös muut tekijät, kuten vanhempien ikä tai sosiaalinen ja taloudellinen asema vaikuttavat kiintymykseen. Vanhempien ongelmat, esimerkiksi psyykkiset sairaudet, ovat kiintymyssuhteen riskitekijöitä. Jos vanhempi ei kykene tiedostamaan omia tunteitaan ja erottamaan sisäistä ja ulkoista todellisuuttaan, hänen on vaikea antaa turvaa lapselle. Myös aiemmin mainitut kulttuurin käytösnormit saattavat vaikuttaa perheen arkeen ja sitä kautta kiintymyssuhteisiin.

Vaikka vanhemman oman lapsuuden kiintymysmalli näyttää toistuvan, on negatiivinen kehä katkaistavissa korjaavilla kokemuksilla, esimerkiksi hyvän parisuhteen tai tunteiden työstämisen avulla. Kiintymyssuhteen ”periytyvyydestä” on saatu erilaisia tutkimustuloksia. Joskus lapset luovat samanlaisen kiintymyssuhteen molempiin vanhempiin, vaikka vanhemmat itse käyttäytyvät lasta kohtaan hyvin eri tavoin ja vain toinen vanhempi on esimerkiksi omassa lapsuudessaan kiintynyt turvallisesti.

Kiintymyssuhdeteoria on melko selkeä malli, jonka monet tutkijat voivat hyväksyä. Erityisen merkityksellinen se on ollut hylättyjen ja pahoinpideltyjen lasten kiintymyssuhteita tutkittaessa ja heitä autettaessa. On muistettava, että kiintymyssuhde ei aina tarkoita rakkautta. Vanhempi voi rakastaa lastaan, mutta hän voi olla kykenemätön antamaan turvaa ja luomaan hyvää kiintymyssuhdetta. Toisaalta pahoinpideltykin lapsi kiinnittyy ja jopa kiintyy lyövään vanhempaan, kun muuta ei ole tarjolla. Hyvin harvoin kiintymyssuhdetta ei synny lainkaan.

Kiintymyssuhdeteoriaan on kohdistettu myös kritiikkiä. Kriittiset tutkijat huomauttavat, että vierastilannemenetelmässä lapsi joutuu uuteen, yllättävään tilanteeseen, jolloin reagointitapaa saattaakin selittää paremmin lapsen synnynnäinen temperamentti kuin kiintymyssuhde. Esimerkiksi turvattomalta kiintymykseltä näyttävä käytös – lapsi lähestyy, mutta sitten kiinnittääkin huomion muualle – saattaa viitata lapsen heikkoon keskittymiskykyyn.

Yhteistoiminnan alkeita opitaan jo ennen päiväkotiaikaa.

Sosiaalistuessaan lapsi oppii yhteisönsä tavat

Lapsen on opittava selviytymään monenlaisista tilanteista: odotettava vuoroaan, lykättävä välitöntä tyydytystä, noudatettava sääntöjä ja toimittava ryhmässä. Lapsesta tulee yhteisönsä jäsen. Lapsi **sosiaalistuu**, hän omaksuu yhteisönsä tavat ja normit. Sosiaalistuminen on monitasoinen ja pitkä tapahtumasarja, ihminen joutuu jatkuvasti sopeutumaan yhteisöönsä. Oleellista osaa sosiaalistumisessa näyttelevät:

- samastuminen
- lähipiirin ja ympäristön kasvatus ja mallit
- palautteet.

On luonnollista, että varhaislapsuudessa lapsen lähipiiri toimii mallina lähes kaikilla alueilla aina kielenkäytöstä ja pöytätavoista toisen ihmisen kohteluun. Leikki-iässä vaikuttajia tulee lisää, **fiktiiviset** mallit tai tv ja videot sekä internetin pelien sankarit alkavat kiehtoa – vanhempien tehtävä on purkaa pelkoja ja kokea yhdessä lapsen kanssa näitä mielikuvitusta ruokkivia tapahtumia.

Samastuessaan lapsi tiedostamattaan omaksuu hänelle tärkeän ihmisen käytöstapoja, ajatuksia, toimintaa. Ihailtua mallia voidaan jäljitellä sellaisenaan tai tämän käytöksestä valikoituu jokin keskeinen piirre, jota jäljitellään. Lapsi samastuu usein vanhempiinsa, isompiin sisaruksiin tai päiväkodin hoitajaan. Fiktiivisiin hahmoihin tai leluihin kuten Batmaniin tai Bratziin samastuminen on tilapäistä ja palvelee enemmän omien tunteiden käsittelyä ja leikin juonta. Monet mediatutkijat ovat tosin huolestuneita siitä, että fiktiivisen ja todellisen maailman erottaminen on monen kohdalla entistä vaikeampaa.

Sukupuolisamastuminen on tärkeä minäkuvan muovaaja. Kaksivuotias tietää yleensä sukupuolensa, mutta se ei merkitse hänelle kovin paljon. Lapsi kuvittelee, että sukupuoli

LISÄTIETOA

KOLME TÄRKEÄÄ VUOTTA

Kolmea ensimmäistä ikävuotta pidetään elämän tärkeimpinä vuosina. Niiden aikana syntyy kaikkien kehityksen osa-alueiden perusta. Jatkuvasti käydään keskustelua varhaislapsuuden aikaisista hoitomuodoista.

Professori Liisa Keltikangas-Järvinen on tutkinut lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä varhaisvuosina. Hän painottaa sitä, että alle yksivuotias lapsi tarvitsee pysyvän hoitajan, johon hän voi luoda turvallisen kiintymyssuhteen. Toisella ja kolmannella ikävuodellaan lapsi pystyy jo toimimaan pienessä ryhmässä esimerkiksi perhepäivähoidossa.

Nykyiset päiväkotiryhmät ovat useimmiten liian suuria eikä alle kolmevuotiaalla lapsella ole useinkaan valmiuksia toimia suuressa ryhmässä. Liian isossa ryhmässä hänen ainoaksi mahdollisuudekseen jää selviäminen. Tilanne on lapselle stressaava ja monesti lapsi yrittää selvitä aggression avulla. Tällä on kohtalokkaat seuraukset myöhempiä vuosia ajatellen. Yli kolmevuotias on tavallisesti jo kypsä liittymään ryhmään ja oppimaan sosiaalisia taitoja: vastavuoroisuutta, sääntöjä ja viestintää. (Keltikangas-Järvinen, Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot 2010). Perheiden tilanteet vaihtelevat suuresti ja joissakin tapauksissa päiväkoti voi olla pienellekin lapselle turvallisempi tai virikkeellisempi paikka kuin koti.

on vaihdettavissa. Pukemalla pojan vaatteet ylleen tyttö voi kuvitella muuttuvansa pojaksi. Esikouluikään mennessä lapsi ymmärtää, ettei sukupuoli muutu, ja hän hyväksyy sen. Lapsi alkaa yhä enemmän samastua oman sukupuolensa vanhempaan, mutta hänen sukupuoli-identiteetilleen on tärkeää, että vastakkaista sukupuolta oleva vanhempi hyväksyy hänet tyttönä tai poikana ja myös ihailee häntä. Tyttö alkaa liittää käytökseensä naisellisia tapoja, hän kiinnostuu ”naisten jutuista”, pojille miesten maailma, autot ja rakentelu, tulevat tärkeiksi. Usein ympäristö korostaa liikaakin sukupuolta, tytölle viedään nukke ja vaaleanpunaisia pehmoleluja. Yksinhuoltajaperheissä puuttuvan samastumiskohteen voi korvata muu lapselle läheinen henkilö, lähisukulainen tai perheen ystävä. Samastuessaan lapsi kokee omaavansa ihaillun henkilön ominaisuuksia: nokkeluutta, hyvyyttä, voimaa. Jokin ulkoinen seikka, vaatekappale tai käytöksen ja eleiden matkiminen, on merkki tästä.

Vertaisryhmien merkitys kasvaa, kun lapsesta tulee samanikäisten ryhmän jäsen. Otetaanko minut leikkiin mukaan vai jäänkö yksin? Hänet hyväksytään, jos hän ei ole liian itsekäs ja pystyy yhteistoimintaan. Esikouluiässä aktiivisuus ja kekseliäisyys tuovat menestystä, kouluiän alussa liikuntataitoja ja koulumenestystä arvostetaan paljon. **Palautteiden** avulla lapsi oppii ohjaamaan toimintaansa. Ne kertovat, millainen käytös on toivottavaa.

Leikki-iässä samastutaan yleensä omaan sukupuoleen, mutta myös vastakkaisen sukupuolen lelut ja tehtävät kiinnostavat. Sukupuoliroolit ovat nykyisin paljon joustavampia kuin vielä muutama kymmenen vuotta sitten, esimerkiksi Ruotsissa toteutetaan joissakin päiväkodeissa niin sanottua sukupuolineutraalia kasvatusta, eli sukupuolirooleja ei arjen toiminnassa korosteta millään tavalla.

Leikillä on monta tehtävää

Leikki on lapsen side todelliseen maailmaan. Leikissä hän käyttää mielikuvia, joiden avulla hän voi käsitellä ajatteluaan ja tunteitaan, esimerkiksi omaa pienuuttaan. Leikki on harjoittelua tuleviin ihmissuhteisiin ja elämäntilanteisiin. Leikin avulla lapsen ajattelu, kieli ja ongelmanratkaisukyvyt kehittyvät. Leikki opettaa arkipäivän taitoja ja rooleja. Leikki on lapsen työtä.

Leikin merkityksestä on keskusteltu paljon. Monet 1800-luvun tutkijat olettivat lapsen purkavan leikin kautta ylimääräisen energiansa, jotkut näkivät leikin vaistona, toiset pitivät leikkiä lepona – leikin aikana lapsi keräsi voimia uusiin koitoksiin.

Leikki kertoo myös toiveista; leikissä toiveet täyttyvät, lapsi voi paeta todellisuutta ja käydä läpi mielessään salaisia unelmiaan tai todellisuudessa kiellettyjä asioita, esimerkiksi vihan tunteitaan. Leikki noudattaa mielihyväperiaatetta, ympäristö taas todellisuusperiaatetta. Lapsi ei jaksa odottaa, että hän sitten joskus isona voi olla voimakas ja tehdä mitä tahansa, niinpä hän toteuttaa toiveensa jo leikissä. Leikissä lapsi luo oman todellisuutensa, jossa kaikki on mahdollista. Monista käsityksistä voitaisiin tiivistää, että

- leikki kehittää sosiaalisia taitoja ja opettaa sääntöjä
- leikki kehittää ajattelua ja mielikuvitusta
- leikin avulla voidaan työstää kipeitäkin asioita
- leikki itsessään motivoi, palkitsee ja viihdyttää
- leikissä voi kokea virtauskokemuksia
- leikki on harjoittelua ja todellisuuden jäljittelyä
- leikin avulla opitaan käytännön taitoja
- leikin avulla voidaan kokeilla erilaisia rooleja.

Leikki on myös silta sosiaalisiin suhteisiin. Muutaman kuukauden ikäinen osaa käsitellä esineitä hoitajan kanssa yhdessä. Leikin vastavuoroisuus toimii: hoitaja ojentaa lelun, lapsi hihkuu, vastaa vuorollaan. Hän koskettelee ja tavoittelee esineitä ja osoittaa leikkivänsä yhdessä aikuisen kanssa. Hieman alle vuoden vanhan leikit ovat lähinnä puuhailua. Lapsi istuu lattialla lelujen keskellä ja toistelee toimintojaan, pistää palikoita ämpäriin, työntää tavaroita suuhunsa, koskettelee ja kokeilee esineiden ominaisuuksia. Mielenkiinto ei pysy kauan samassa lelussa. Yksivuotias leikkiikin yksin, rakentaa tornin muutamasta palikasta, tekee hiekkakakun ja rikkoo sen heti. Aikuinen aloittaa usein leikin – tehdään sitä, mihin lapsi pystyy: vieritellään palloa lattialla, katsellaan kuvakirjoja ja opetellaan miten hauva ja ammu sanovat. Lapsi kokeilee, mitä esineillä voi tehdä. Pian hän tuo lempilelunsa tai kirjansa ja osoittaa aikuiselle leikkihalunsa.

Kaksivuotiaat leikkivät vielä paljon yksin, mutta **yksinleikki** on entistä jäsentyneempää: auto ajaa pitkin maton raitoja tai nukelle keitetään ruokaa. Leikki kestää myös kauemmin. Jos toinen lapsi leikkii rinnalla, lapsi huomaa tämän, mutta he eivät useinkaan leiki yhdessä. **Rinnakkaisleikin** aikana saatetaan viedä tavara toiselta tai lapsi voi katsoa hämmästyneenä, jos toinen lapsi lähtee pois.

Kaksi–kolmevuotiaat lapset leikkivät **sivuavia leikkejä**, lainaavat tavaroitaan, mutta leikkivät vielä omia leikkejään. Yksinleikeissä alkaa olla juoni. Esineiden toiminta, äänet ja valot kiinnostavat. Parivuotias tajuaa oikeesti–leikisti-eron. Esineet saavat symbolisen merkityksen, nukkeleikeissä juodaan mielikuvituskahvia. Myös mielikuvitusystävät ovat usein leikeissä mukana.

Yhteisleikit mahdollistuvat neljän–viiden vuoden iässä. Esikoululainen on jo tarkka

pelin säännöistä ja hän pystyykin järjestäytyneeseen yhteisleikkiin. Lapsi haluaa mielellään voittaa peleissä. Usein aikuinen antaakin lapsen voittaa, mutta häviäminen silloin tällöin on myös hyväksi pettymysten sietämisen harjoittelussa.

Koulun alussa harrastusten laatu muuttuu, sosiaaliset toiminnat tulevat tärkeiksi: halutaan liittyä kerhoon tai muuhun ryhmään. Urheilu ja liikunta kiinnostaa lähes kaikkia, tytöt ja pojat harrastavat samoja lajeja ja ovat niissä myös yhtä hyviä. Sosiaalista leikkiä edustavat sääntöleikit, joissa leikin lumo syntyy sääntöjen noudattamisesta ja kilpailusta. Sääntöjen noudattaminen kehittää oikeudentajua. Lapsi ei voi enää muuttaa leikin sääntöjä oman mielensä mukaan. Pettymyksiäkin on opittava kestämään. Lähes kaikki joukkuelajit sekä tietokone-, lauta- tai korttipelit ovat tällaisia. Yksinleikit muuttuvat rakenteluksi, pitkäjänteisemmäksi askarteluksi tai tietokonepelien pelaamiseksi. Leikissä opitaan vastavuoroisuutta, noudattamaan sääntöjä, odottamaan vuoroa, neuvottelemaan – lyhyesti, kaikkia tärkeitä sosiaalisia taitoja.

Leikeillä on myös ajattelua ohjaava **kognitiivinen** tehtävänsä. Leikin avulla lapsi rakentaa maailmaansa. Leikeissä havaintotarkkuus

Kauppaleikki pysyy kestosuosikkina sukupolvesta toiseen.

paranee, muisti kehittyy ja ajattelu laajenee. Varhaisen rakentelun, palikkatornien ja erilaisten muotolautatehtävien avulla lapsi oppii tunnistamaan materiaaleja ja muotoja, mikä taas siirtyy muuhun ympäristön hahmottamiseen. Vuoden ikäinen erottaa perusmuotoja, ympyrän ja neliön, löytää tietyt esineet kuvakirjastaan ja osoittaa niitä kysyttäessä. Kielen kehittyessä lapsi ohjaa itseään ja samalla jäsentää ajatteluaan. Neljä–viisivuotias tekee tarkkoja havaintoja ja muistaa esimerkiksi hyvin korttien sijainnin – usein hän päihittää hajamielisen aikuisen muistipelissä.

Arkitilanteiden jäljittely, kuten lääkäri- ja kotileikit, kiinnostaa, mutta myös autot ja aseet ovat leikki-iän suosikkeja. Parista vuodesta eteenpäin lelujen ”toiminnallisuus” on tärkeä: niiden avulla rakennetaan puistoja ja eläinfarmeja. Jo melko varhain leikki saa symbolisen ”ikään kuin” -luonteensa: pahvilaatikko on sukellusvene ja tyynyt vuoristoa. Tätä leikin muotoa jatkavat erilaiset muut mielikuvitusleikit, kuten pukeutumis- ja roolileikit. **Kuvitteluleikkien** monet muodot kehittävät ajattelua ja auttavat jäsentämään todellisuutta. Esikouluiässä kuvitteluleikit jäsentyvät ja muuttuvat osittain **roolileikeiksi**. Monissa videopeleissä esiintyvien hahmojen avulla luodaan siltoja todelliseen elämään, lapsi ostaa ja myy tavaroita virtuaalimaailmassa, suunnittelee ja rakentaa erilaisia ympäristöjä puistoineen ja eläimineen tai seikkailee avaruudessa tai viidakoissa.

Luontodokumentit ja muut vastaavat ohjelmat lisäävät yleistietoa. Lapsi eläytyy usein näkemäänsä, ja aineisto saattaa pistää mielikuvituksen laukkaamaan. Kaksivuotias näki tarinan rumasta, mutta kiltistä apinasta, joka pelasti rotkoon pudonneen tytön. Muutaman päivän lapsi kanteli näkymätöntä ”apaa” käsissään, sille annettiin leikisti mehua ja lapsi puheli sille. Apinoihin liittyvät kertomukset ja kuvat kiinnostivat kauan. Kuvitteluleikkien avulla kehitetään myös kykyä eläytyä muiden näkökulmaan ja ottaa erilaisia rooleja (vrt. mielen teoria).

Sääntöleikit tuovat uuden lisän ajatteluun. Vanhempien sisarusten kanssa lapsi oppii pelejä ja leikkejä, joita hän ei yksin oppisi (vrt. lähikehityksen vyöhyke). Ne lapset, joilla on vanhempia sisaruksia, saavuttavatkin keskimääräistä aiemmin jonkin taidon juuri lähikehityksen vyöhykkeen ansiosta. Loogista päättelyä kehittävät leikit ja pelit, kuten erilaiset lautapelit (sakki, tammi, monopoli), tehtävä- ja puuhakirjat ja tietokonepelit vaikuttavat sekä ajattelun taitoihin, havaintonopeuteen että kieleen.

© Europa Press/Tekstikuva Oy

Leikki psyykkisen työn välineenä

Leikin avulla lapsi voi työstää ja käydä läpi ongelmiaan. Usein paha mieli tai muu kiukun aihe laantuu, kun lapsi elää tapahtuman leikissä uudelleen tai kertoo sen lelulle, lemmikille tai mielikuvitusystävälle. Kun lapsi esimerkiksi pettyy retken peruunnuttua, saattaa tilannetta auttaa se, että lasta kehotetaan kertomaan asia vaikka nallelle tai tekemään mielikuvitusretki lelujen kanssa. Kertomalla tai leikkimällä lapsi työstää asian. Myös satujen ja elokuvien hahmoihin samastumalla lapsi voi työstää hyvinkin kipeitä ongelmiaan: eräs avioerotilanteessa isää kaipaava lapsi oli erityisen mieltynyt Leijonakuninkaassa siihen, että Simban isä ilmestyi kuolemansa jälkeen useasti pojalleen ja antoi tälle neuvoja ja osallistui siten edelleen poikansa elämään.

Lapset kertovat hyvistä ja pahoista kokemuksistaan ja ongelmistaan usein **mielikuvitusystäville**. Mielikuvitusystävä voi olla fyysisesti voimakkaampi kuin lapsi itse. Tällöin oma pienuus korvautuu. Usein mielikuvitusystävät auttavat yksinäisyyden, turvattomuuden tunteen ja **eroahdistuksen** itsehoidossa. Kolmevuotiaalla oli kaksi mielikuvitusystävää, Hannu, joka oli voimakas ja vahva kuin isä, ja kaveri, joka oli hänen itsensä kaltainen. Hannu tuli apuun kiperissä tilanteissa, kaveri oli tasaveroinen juttukumppani. Neljännen syntymäpäivän tienoilla Hannu ja kaveri katosivat.

Samastumalla eri rooleihin lapsi voi käsitellä monentasoisia tunteitaan, myös vihaa ja aggressiota, sillä mielikuvitusystäviä voi myös syyttää omista pahoista teoista. Niiden avulla voi myös opetella **empatiaa** ja sosiaalisia taitoja. Luettujen tarinoiden tuottamia omia mielikuvia valmiit kuvat eivät kuitenkaan korvaa. Lapsi tarvitsee satua ja seikkailua, joiden avulla hän pystyy kokeilemaan omia tunteitaan – hän luo niin pahan ja niin ilkeän noidan mielessään kuin pystyy kestämään – valmis kuva ei palvele samaa.

Leikki voi toimia myös terapian välineenä. **Leikkiterapiassa** lapsi valitsee lelut ja luo leikin, jonka kautta hän kertoo ongelmistaan. Avioerotilanteessa 5-vuotias Silja oli ruvennut oireilemaan: hän nukkui huonosti ja aika ajoin esiintyi vuoteenkastelua. Leikkitilan-

Pohdi

Mikä on luetun sadun ja tv:stä tai videolta nähdyn sadun ero lapsen kannalta?
Mikä oli lempileikkisi, lempileikkivälineesi tai lempisatusi ennen kouluikää?

LISÄTIETOA

SATUJEN LUMOUS

Joidenkin mielestä satujen ilkeät äitipuolet ja lapsia syövät noidat tulisi poistaa lasten maailmasta. Psykoanalyytikko Bruno Bettelheim näkee asian toisin. Hänen mukaansa juuri satujen selkeä jako hyviin ja pahoihin auttaa lasta työstämään tunteitaan. Vaikka lapsi on jo tajunnut, että hyvissäkin ihmisissä, kuten omissa vanhemmissa, on myös huonoja puolia, hänen on vaikea käsitellä kaksijakoisia tunteitaan kehittyneesti. Pahat ovat pahoja, ja heitä saa vihata todella, hyviä saa ihailla ja rakastaa. Koska lapsi kuitenkin tuntee myös rakastamiaan ihmisiä kohtaan joskus vihan tunteita, antaa satu helpottavan tien: sisarkateutta tunteva lapsi voi työstää tunteitaan sadun tyhmien sisarpuolien kautta. Hyvät haltijattaret edustavat äidin hyviä ominaisuuksia, jalot kuninkaat ja kiltit halonhakkaajat isän hyvää puolta. Sadun onnellinen loppu rauhoittaa: rajuja tunteita saa olla, niitä voi käsitellä, mutta hyvät tunteet voittavat. Lastenterapiassa lapsen on nykyisin mahdollista käsitellä muun muassa avioerojen tai alkoholismin aiheuttamia tunteita erikseen näihin ongelmiin suunniteltujen satujen avulla.

Monet sadut suunnattiin alkuaan aikuisille. Niissä käsiteltiin usein hyvinkin kipeitä ongelmia, ihmisen tiedostamattomia haluja tai raadollisia ominaisuuksia, kuten ahneutta tai saituutta. Tarinaan sisältyvä opetus oli helppo ymmärtää. Pienen Punahilkan opetus 1600-luvulta Perraultin mukaan (suom. Tyyni Haapanen-Tallgren):

Kas tästä näkyy, ettei milloinkaan
saa lapset seisahtua kuulemaan,
kun oudot sedät suotta pakinoi.
Se tyttösille turman tuoda voi.
Hei hopsis vaan, jo susi heidät syö!
Se susi-kuomalle on hetken työ.
Vaan kaikki sudet hampaitaan ei näytä,
ei kaikki ulvo, kynsiänsä käytä.
On susia myös lauhamieliä,
on liukkahia lipokieliä,
ne mairitella tietää makeasti,
Ne seuraa neitosia kotiin asti.
Vaan joutuin, tyttö, juokse pakohon!
Ne sudet vasta ilkiöitä on!

teessa Silja halusi aluksi koota palapeliä ja rakentaa legoilla. Muutaman kerran jälkeen hän uskaltautui ottamaan nuket esiin: ”Paha metsästäjänukke tulee aina illalla, kun valot sammutetaan. Sitten isi soittaa, mutta metsästäjänukke ei anna puhua. Äitinukke ei tee mitään, pistää vaan korkokengät jalkaan. Sitten metsästäjänukke juoksee rapuissa äitinuken perään ja kaatuu pahasti ja joutuu sairaalaan.” Keskustelussa äiti kertoi uudesta miesystävästään. Silja koki tämän esteenä; isi tulisi takaisin, jos metsästäjänukkea ei olisi.

TEHTÄVÄT

1/ Usein lapselle ei kerrota etukäteen, mitä on tulossa. Retki, matka tai uusi tilanne tulee yllätyksenä. Pitäisikö lasta valmistaa uuteen tilanteeseen? Perustele psykologisesti.

2/ Erityisen vaarallisena lapsen minäkehityksen kannalta pidetään eroa äidistä noin 8 kuukauden iässä ja taas hieman alle kahden vuoden iässä. Miksi?

3/ Mitä tarkoitetaan

a) sosiaalistumisella

b) samastumisella?

4/ Millainen on turvallinen, millainen turvaton kiintymyssuhde? Onko vierastilannemenetelmä mielestäsi luotettava kiintymyssuhteen paljastava menetelmä? Perustele.

5/ Pitäkää lelutunti. Tuokaa eri-ikäisten leluja mukananne ja tarkastelkaa niitä kehityspsykologian näkökulmasta. Poikkeavatko nykyiset suosikkilelut oman aikasi suosikeista? Mitkä lelut olivat "hittejä" lapsuudessasi? Mitkä lelut tai pelit ovat olleet kestosuosikkeja läpi vuosikymmenten?

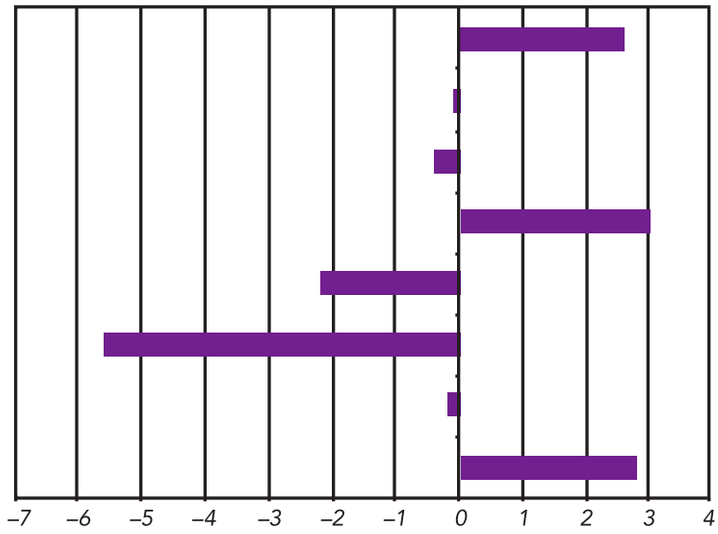
6/ Palauta mieleesi kiintymyssuhdeteoria. Kuvittele olevasi psykologian asiantuntija ja vastaa oheisen mielipiteen lähettäneelle lukijalle lyhyesti.

"Olen intohimoinen kiintymyssuhdeteorian kannattaja. Lapsen on ensimmäisenä ikävuonna solmittava kiinteä side yhteen hoitajaan ja se hoitaja on äiti. Isä voi ensimmäisen ikävuoden aikana pysytellä sivussa, häntä tarvitaan sitten, kun lapsi osaa kävellä ja pystyy liikunnallisiin leikkeihin. Jos lapsella on vain isä, isän on otettava äidin rooli."

Nimimerkki Vain äiti kelpaa

7/ Oheinen kuvio esittää Heidi Kellerin työryhmän tuloksia (2011) keskiluokkaisten intialaisperheiden kasvatustavoitteista. Negatiivisella puolella ovat vähiten tärkeät, positiivisella puolella tärkeät tavoitteet. Tulkitse kuviota. Mitkä tavoitteet ovat selvästi tärkeitä, mitkä vähemmän tärkeitä? Vertaile tuloksia s. 28 esitettyihin saksalaisten äitien ja kamerunilaisten äitien kasvatustavoitteisiin. Missä tavoitteissa on suurimmat erot? Mikä voisi selittää eroja?

KASVATUS-TAVOITTEIDEN TÄRKEYS INTIALAIS-PERHEISSÄ



5 Tunne-elämä ja itsenäisen minän synty

Peilaaminen ja tunteiden säätely

”Ei mitään hätää pikku kulta, ihan kohta tulee ruokaa. Ai miten hyvin osaat tarttua helistimeen, katso tässä, otahan kiinni. Kuulehan, miten se kilisee.”

Erillisen minuuden synty on pitkä prosessi, joka etenee ensi hetkestä alkaen vuorovaikutuksessa muihin. Vanhemmat vastaavat vauvan hädän tai hyvänolon ilmeisiin peilaamalla tunteet takaisin omilla ilmeillään ja rauhallisella äänellä. Vanhempien hymystä ja vauvan kujertavasta ääntelystä ja liikehdinnästä alkaa tulla yhteisen kommunikaation väline, joka lujittaa tunnesidettä. On muun muassa todettu, että länsimaiset äidit kehuvat lapsen suoritusta ja korostavat toimintaa ja esineiden ominaisuuksia, aasialaiset äidit taas painottavat kaksisuuntaista vuorovaikutusta: ”Minä annan sen sinulle, anna sinä se minulle.”

Persoonallisuuden kehityksen tärkeitä tekijöitä ovat synnynnäinen temperamentti, kiintymyssuhteet ja ympäristön palautteet. Minäkäsitys rakentuu niiden varaan. Lapsi saa jatkuvasti palautetta ulkonäöstään, liikunnastaan, suorituksistaan. Nämä palautteet hän sisäistää osaksi minäkäsitystään. Minäkäsityksen synnyssä keskeisiä tekijöitä ovat peilaaminen ja samastuminen. **Peilisuhde** alkaa, kun lapsi selvästi vastaa aikuisen katseeseen, peilaa itseään vanhempien silmistä, eleistä ja liikkeistä. Ne kertovat paljon: naura lisää, minäkin olen iloinen, sinä olet ihana. Onko sinulla paha olla? Olet minulle tärkein. Myönteinen peilipalaute saa lapsen kokemaan itsensä ihanaksi, hyväksi ja arvokkaaksi ihmiseksi. Peilaaminen jatkuu läpi elämän. Ystävien ja kumppanin palautteet ovat tärkeitä itsetunnon ja minäkäsityksen muokkaajia samoin kuin samastuminenkin, jolloin omaksumme meille tärkeiden ihmisten tapoja ja mielipiteitä.

Vauva oppii hyvin varhain jäljittelemään muiden toimintaa. Kun aikuinen koetilanteessa työntää muutaman kerran kielen ulos suustaan, vauva jäljittelee pian toimintaa. Jäljittely säilyy meissä läpi elämämme. Pystymme tuntemaan empatiaa sekä kyynelehtimään surullisen elokuvakohtauksen aikana. Jopa haukotteleva kumppani saa meidätkin haukottelemaan. Tämä johtuu todennäköisesti niin sanotuista peilisoluista. Ne ovat hermosoluja, jotka aktivoituvat tarkkaillessamme muiden toimintaa. Yhdessä niiden ja monien

Peilisuhde palvelee tunteiden soinnuttamista yhteen ja samaan tunnetilaan virittäytymistä.

muiden aivoalueiden toiminnan kanssa pystymme virittäytymään toisen ihmisen tunnetilaan ja soinnuttamaan tunteemme yhteen.

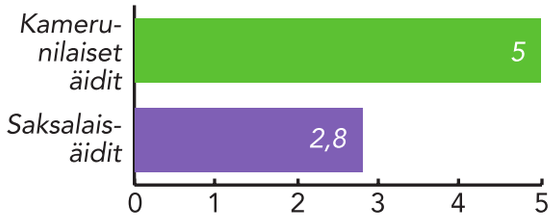
Peilausjärjestelmien ansiosta selviämme sosiaalisista tilanteista, sillä huomaamme hyvin nopeasti, millä mielellä ystävä on, tai missä aikeissa vieras lähestyy. Näissä tilanteissa näkyy selvästi toiminnan biologisen perustan yhteys sosiaalisiin tilanteisiin ja oppimiseen. Behavioristit korostaisivat tässä ehdollistumista, sillä vauvahan näyttää oppivan vastavuoroisen toiminnan melko mekaanisesti. Lapsi vilkuttaa tai taputtaa innokkaasti käsiään, kun käsketään.

Lapsi oppii nopeasti vanhemman ilmeistä, millä tavalla on soveliasta ilmaista kiukkua eri tilanteissa. Lapsi oppii myös melko varhain tunnistamaan perustunteista muun muassa ilon, inhon, surullisuuden, vihan tai pelon. Toisen ikävuoden aikana lapsi ymmärtää jo toisen lapsen tunnekokemuksia, esimerkiksi hätää. Kielen kehittymisen myötä lapsi oppii myös nimeämään tunteita ja ymmärtämään syitä: kun mukava asia toteutuu, tullaan iloisiksi. Häpeän, kateuden, syyllisyyden ja nolouden tunteet ovat luonteeltaan monisyisempiä. Ne kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja siinä, miten muut ihmiset lapseen suhtautuvat. Parivuotiaan oman tahdon kehittyminen näkyy usein uhmakohtauksina. Lapsi muuttuu hetkessä kiukuttelevaksi veltoksi säkiksi, joka huutaa ja vastustaa. Lapsi yrittää saada tahdollaan aikaan muutoksia. Lapsella ei ole vielä keinoja hillitä vihan tunteitaan. Keinot on opittava. Kun lapsi alkaa kestää pettymyksiä ja omia negatiivisia tunteitaan, uhmakohtaukset laantuvat vähitellen.

TUNTEIDEN SÄÄTELY

Pitääkö lapsen oppia hallitsemaan tunteensa kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana?

1 = ei lainkaan tärkeä
5 = erittäin tärkeä



■ *Saksalaisten ja afrikkalaisten äitien piti ilmoittaa, miten tärkeänä he pitävät tunteiden hallinnan oppimista. Heiltä kysyttiin, kuinka tärkeänä he pitivät sitä, että lapsi oppi hallitsemaan tunteitaan kolmannen ikävuoden loppuun mennessä. (Heidi Keller, Kinderalltag, Kulturen der Kindheit und Ihre Bedeutung für Bindung, Bildung und Erziehung, 2011.)*

Yhdessä leikkiessään lapset näkevät, miten esimerkiksi muita lapsia torutaan pienempien lasten kiusaamisesta. Syyllisyyttä tunteakseen lapsen on muistettava tapaus – silloin hän alkaa jo sisäistää sääntöjä ja normeja.

Minän maailmat ja minätunteen synty

Amerikkalainen lastenpsykiatri, psykoanalyytikko **Daniel Stern** (s. 1934) on usean vuosikymmenen ajan tutkinut lapsen varhaiskehitystä ja yrittänyt eläytyä – viiden lapsen isä itsekin – pienen lapsen tuntemuksiin. Hän ei kuitenkaan perinteisen psykoanalyysin mukaan näe lasta passiivisena toiminnan kohteena. Lapsi toimii ja tekee aktiivisesti havaintoja ympäristöstään oletettua aiemmin. Lapsen **minätunne** kehittyy varhain.

Lapsen minän kehityksen kannalta oleellisia tekijöitä ovat hoitavan aikuisen kyky lukea lapsen viestit vivahteineen, kyky tulkita ne ja kyky vastata niihin ajoissa – ei liian aikaisin eikä liian myöhään. On kyse hoitajan kyvystä tulla mukaan lapsen mielen maailmaan. Stern käsittelee nimenomaan lapsen minäkokemusta ja suhdetta lähimpiin hoitajiin. Stern puhuu virittäytymisestä lapsen tunnemaailmaan tai **tunteiden soinnuttamisesta** (affect attunement). Kun aikuinen rauhoittelee itkevää lasta silittelemällä, sylissään pitämällä ja rauhallisella äänellä puhumalla, hän soinnuttaa oman toimintansa lapsen toimintaan. Lapsi puolestaan kokee, että häntä ymmärretään.

Teoksessaan Maailma lapsen silmin Stern kuvaa lapsen neljää ensimmäistä vuotta pienen Joey-pojan näkökulmasta. Minätunne kehittyy viiden maailman kautta. Kuvaus sai kirjoittajan palaamaan vastaavanlaisiin päiväkirjamerkintöihin omasta lapsenlapsesta Laurista.

Heräävä minä tunteiden maailmassa (pari ensimmäistä kuukautta). Kirkas valo tulvii verhon raosta. Se leviää seinälle raidaksi, lämmittää, se tuntuu Laurista (6 vk) hyvältä. Äidin ääni liukuu ja soi, se on rauhallinen ja lisää hyvää tunnetta. Osa äänistä ja valosta tulee kaukaa, osa läheltä. Lauri katselee kiinnostuneena sängyn värikästä kangasta, heiluva valoläiskä alkaa kiinnostaa enemmän. Pian hyvä olo on poissa, pää kääntyilee, kädet ja jalat heiluvat, nälkä alkaa vaivata. Vahva tunnemyrsky tulee Laurin sisältä ja peittää alleen kaiken, ei ole muuta kuin sisällä vellova olo. Hengityksen rytmi kiihtyy, kädet huitovat sinne tänne, itku kovenee. Äiti tulee, avaa puseron, ottaa syöttötyynyn. Jo syöttötyynyn ilmestyminen rauhoittaa – suu etsii nänniä, äiti auttaa työntämällä nännin suuhun. Sisäinen tunnemyrsky laantuu melko nopeasti rytmikkääseen imemiseen.

Sternin mukaan lapsella on jo syntyessään valmiudet havaintojen tekoon. Vauva pystyy myös monenlaisiin liikesuorituksiin ja oppimaan asioiden välisiä yhteyksiä. Sillä on myös sosiaalisen vuorovaikutuksen kykyjä. Vauva on aktiivinen ympäristönsä tutkija ja kokija. Kokemuksia aiheuttavat niin ulkoiset seikat (äänet, valot, kosketukset) kuin sisäiset omat tuntemukset, kuten nälkä tai kipu. Aluksi tuntemukset ovat hyvin tunnekylläisiä, kokonaisvaltaisia ja sanattomia latauksia. Hajut, maut ja äänet yhdistyvät yhdeksi tunnelataukseksi. Tällaiset tunnelataukset jäävät ihmisen kokemusmaailmaan ja saattavat myöhemminkin ”laukaista” esimerkiksi raukean hyvän olon tai silmittömän kiukun tuntemuksia.

Ydinminä ja lähin sosiaalinen maailma (noin 2–5 kk) Lauri katsoo äitiä kasvoihin, hymyilee, nauraa, äiti vastaa hymyyn ja yhteinen kasvoduetto alkaa. Ilmeitä ja ääniä vaihdetaan. Äiti aukoo suutaan, ilmehtii, työntää nenää Laurin nenään – ihanaa. Jos äiti pysyy ilmeettömänä, Lauri (4 kk) hätääntyy, yrittää tavoittaa katseen, äänteleе. Taas äiti tulee takaisin yhteiseen maailmaan mukaan, nyt hän syöksyy Lauria kohden, leikkii kädellään haukan lentoa ja Lauri nauraa hekottaa. Uudelleen ja uudelleen. Äidin kolmas syöksy on liian kiivas, Lauri ei ole vielä tasaantunut edellisestä ja hän ei enää kestäkään jännitystä, vaan parahtaa itkuun.

Toisessa, lähimmässä sosiaalisessa maailmassa eletään tässä ja nyt -tilanteita, meidän omaa maailmaa. Vuorovaikutuksen perustana ovat kasvot, ääni, kosketukset, vartalon liikkeet. Lapsi laukeaa leveään hymyyn hoitajalle. Tämä **sosiaalinen hymy** ei ole pelkkää kylläisyyden tuottamaa hyvää oloa, vaan suunnattu kohti ihmiskasvoja, yleensä äidille tai isälle. Äidin ja lapsen sosiaalinen side, ne ”duetot” joita lapsi ja hoitaja keskenään laulavat, ovat sosiaalisen elämän kulmakivi. Näiden ei-kielellisten viestien pohjalle rakentuu myöhemmin kieli. On tärkeää, että lapsi oppii monenlaisia toimintoja, kuten esineisiin tarttumista, jalan potkuja, pään kääntämistä. Hän tajuaa saavansa itse jotakin aikaan: kun lelun heittää sängyn laidalta, se tuottaa äänen. Lapselle syntyy kokemus itsestä toimijana. Sternin mukaan ydinminä syntyy, kun lapsi

Kurkistelu- ja piiloleikit kiinnostavat alle vuoden ikäistä paljon, sillä hän alkaa vähitellen ymmärtää esineiden säilyvän, vaikka hän ei niitä näkisi.

tajuaa oman erillisyytensä ja saa itse aikaan muutoksia ympäristössään. Vauva alkaa muistaa jollakin tavalla jo tuttuja tilanteita ja rauhoittuu, kun näkee äidin lähestyvän. Vaikka vuorovaikutus perustuu lähinnä hoitajan ja lapsen peilaamiseen, lapsi alkaa myös ymmärtää lähipiirin hoitajiensa olevan erillisiä yksilöitä, joista kullakin on omat kasvonsa ja äänensä.

Minä itse ja jaetut mielenmaisemat (noin 5 kk–1 v) Lauri (10 kk) istuu nurmikolla, Petra-koira murkinoi vieressä. Koiranmuonapala puristuu pieneen nyrkkiin. Sitten Lauri suoristaa selkänsä, katselee käsiään ja pistää yhden palan suuhunsa, maistelee, kuin ihmetellen. Nautinnon keskeyttää äidin hätäinen ääni: ”Hyi, ei, älä syö, ei sitä saa syödä!” Ja äiti työntää sormensa Laurin suuhun ja kaivaa pehmenneen möllön suusta pois.

Laurin mielentila on levollinen, kun hän tutustuu koiranruokaan. Äidin kiljaisu katkaisee rauhan, äidin mielentila onkin aivan toinen. Lauri säikähtää, äiti on vihainen – syytä hän ei ymmärrä. Lauri alkaa hämärästi tajuta, että hänellä on oma, subjektiivinen mieli. Hänen mielensä ja äidin mieli ovat nyt erilaisia; hän haluaa maistaa Petran ruokaa, mutta äiti ei halua samaa. Äiti ei voi nähdä hänen halujaan ja aikeitaan, ellei hän itse paljasta niitä. Myös muilla ihmisillä on omat halunsa. Jos isä ei halua samaa kuin Lauri, on tehtävä jotakin, jotta isä alkaisi haluta samaa, tulla samaan mielenmaisemaan. Jos Lauri ei saa itse leluaan kaapin takaa, hän katsoo isään, heiluttaa ruumistaan, hihkuu, osoittaa lelua, katsoo taas, kunnes isä tajuaa auttaa.

Piilo- ja kurkisteluleikit kiinnostavat Lauria juuri nyt suunnattomasti. Hän jaksaa nauraa joka kerta, kun hän näkee käsien takaa ilmestyvät kasvot. Lauri alkaa tajuta, että esineet jatkavat olemassaoloaan, vaikka hän ei näe niitä. Mielenmaisemat koskevat myös tunteita. Vieras täti on pelottava. Lauria itkettää. Hän katsoo isään, aivan kuin kysyen, kannattaako, pitääkö pelätä. Lauri katsookin tavan takaa isän ja äidin ilmeitä. Ensin hän katsoo uutta esinettä tai lähestyvää vierasta ja heti kohta hän etsii palautetta isän tai äidin kasvoista ja käyttäytymisestä. Tällaista tarkistamista sanotaan **sosiaaliseksi mallintamiseksi**.

Mielentilan jakaminen toisen kanssa on valtava harppaus kohti muiden ihmisten mielenmaisemien ymmärtämistä. Lauri saa kummitädiltään ison kuorma-auton. Isä hihkuu ja ryömii mukana lattialla. Lauri oppii, mistä kannattaa innostua milloinkin, jos haluaa jakaa mielenmaiseman itselle tärkeiden ihmisten kanssa.

Kielellinen minä sanojen maailmassa (noin 1–2 v) Viivon vaavon... pääsiäisen tienoilla Lauri tulee virpomaan mummoa. Mummo iloisena: ”Voi sitä mummon pikku noitaa!” Lauri katsoo mummoa hämmästyneenä, sillä mummon viesti on selvä **kaksoisviesti**. Sana on paha, mutta silmät ja ääni lempeät. Hetken kuluttua Lauri hihkaisee nauraen: ”Ei, ei auri noita, (m)umma noita!”

Neljännessä maailmassa lapsi siirtyy tunteiden ja toiminnan maailmasta sanojen maailmaan. Lapsen mielikuvitus ja muisti kehittyvät, hän voi mielessään kuvitella asioita. Ensin Lauri pelästyy, hän ei ole noita! Sitten hän tajuaa sanan mahdin: sana on vain sana ja hän heittää sen takaisin – mummo ei muutu noidaksi. Sanojen symbolinen maailma on avautumassa. Lapsi pystyy jakamaan tunteitaan ja kokemuksiaan sanojen avulla. Sanojen avulla voi siirtyä paikasta toiseen ja puhua esineistä, joita ei sillä hetkellä näe.

Roolileikkien kirjo ulottuu prinsessoista supermiehiin ja ammattirooleista virtuaalimaailman rooleihin.

Lapsi muistaa jonkin verran menneitä asioita ja pystyy hieman ennakoimaan tulevaa. Hän voi leikeissään jäljitellä asioita, joita ei itse ole tehnyt, kuten autolla ajoa, puhelimen käyttöä tai muita arkipäivän tapahtumia. Laurin lempileikki tässä maailmassa oli yksinkertainen kauppaleikki, jossa pienet erimuotoiset kivet esittivät symbolisesti perunoita tai maitoa. Lauri veti saappaat jalkaansa ja sanoi lähtevänsä mökille – mielessä ei ollut kilometrirajoitusta. Pettymys matkan mahdottomuudesta nostatti itkun ja voimakkaan mielipahan jo porraskäytävässä. Suunnilleen samoihin aikoihin, noin hieman alle kaksivuotiaana, lapsi tunnistaa itsensä peilistä ja tietää sukupuolensa.

Yksittäiset sanat eivät vielä riitä kokemusten kertomiseen, kertomusten vuoro on seuraavassa vaiheessa. Sternin mielestä kieli ja ajattelu eriytyvät tässä vaiheessa toisistaan. Kielen kehittyminen ei ole hänen mielestään pelkästään hyvä asia, sillä lapsen kokonaisvaltainen ja rikas tunteiden ja toiminnan maailma muuttuu vähitellen sanoiksi. Sanoja lapsi pystyy käyttämään vielä melko suppeasti ja todellisuus ja mielikuvitus sekoittuvat. Saunassa kiukaan kivi itkee ja puhisee, sadepisarat ovat iloisia. Jos Laurille sanoo, että sinulla on

häntä, hän pelästyy, kokeilee takalistoaan ja saattaa juosta tarkistamaan asiaa peilistä.

Kertova minä tarinan maailmassa (noin 2,5–4 v) Mummolla ja Laurilla oli yhteinen mielikuvitusleikki, jossa päärooli oli muutamalla muovisudella ja -lampaalla. Leikki muuttui Laurin kasvaessa. Käsikirjoituksen saneli aina Lauri, mummo perusteli, selitti, myötäili. Aluksi tarina oli juoneton: susi ajaa lampaita takaa. Kolmannen ikävuoden jälkeen tarinat saivat joka kerran uuden käänteen. Tarinassa oli alkujohdanto, kuten ”lampailla ei ollut ruokaa, sudet söi yöllä kaiken”. Tarinan keskivaiheilla käytiin seikkailu milloin merellä, milloin vuoristossa, jonka yli lampaat muonaa kuljettivat. Tarina oli juonellinen, siinä oli alku, keskikohta ja lopetus.

Kertomusten maailmaan siirtyessään lapsi elää vuoropuhelussa muiden kanssa. Hänellä on paljon entistä tietoa ja kokemuksia, joita hän yhdistelee. Lauseet ovat pitempiä kuin ennen ja ne nivoutuvat yhteen. Lapsi luo uutta todellisuutta sepittäessään kertomusta. Hänelle on olemassa sekä koettu todellisuus että kerrottu todellisuus. Ne eivät ole yhtä. Lapsi voi jättää osan asiasta kertomatta tai yhdistellä keksittyä ja koettua – jonkun mielestä lapsi valehtelee. Lapsi ei tee sitä tietoisesti. Lapsen mieli nivoo yhteen eri aikoja ja tapahtumia ja mielikuvitus on rikasta. Hän saattaa kertoa kuukauden takaisen sirkuskäynnin eilisenä.

Aikaisempi aistien, tunteiden ja toiminnan maailma alkaa jäädä sanojen varjoon. Kun lapsi aiemmin kuuli sanan mörkö, hän saattoi itkeä ja juosta pois. Nyt sana on vain sana. Hän saattaa todeta: ”Pimeässä ei ole mörköjä.” Sana ei enää aiheuta tunnevyöryä. Ahdistavia, pelottavia tunteita ei välttämättä tarvitse edes sanoa ääneen. Lapsen viestintä alkaa muistuttaa aikuisen viestintää – hän valitsee itse, mitä kertoo. Lapsi on siirtynyt kertomusten esittävään maailmaan.

Psykoseksuaalinen kehitys

Freudin mukaan ihminen on seksuaalinen olento varhaislapsuudestaan lähtien. Viettienergia, **libido** eli elämänvietti, on eräänlainen elämän perusenergia. Pieni lapsi etsii välitöntä halujen tyydytystä, mielihyvään pyrkimys on hänen keskeinen tavoitteensa. Freud oletti ihmisen elävän elämänsä alussa **autoeroottista kautta**, jolloin kiinnostus kohdistuu itseen ja varhaisimmat nautinnot tulevat tuntoaistimuksista ja oman kehon koskettelusta. Seuraavaksi kiinnostus kohdistuu omaan sukupuoleen, ystävät ovat lähinnä saman sukupuolen edustajia. Pojat pitävät likkoja tyhminä, tytöt poikia kauheina. Tätä kautta Freud nimitti **homoeroottiseksi**. Murrosiästä alkaen kiinnostus kohdistuu vastakkaiseen sukupuoleen, nuori on siirtynyt **heteroeroottiseen kauteen**.

Freudin mielestä seksuaalisuus kehittyy vaiheittain. Aluksi lapsi tutustuu kaikkeen uuteen suullaan ja nauttii imemisestä. Suu on ensimmäisen ikävuoden aikana keskeisin mielihyvän välittäjä, kyseessä on **oraalinen vaihe**. Seuraava, **anaalinen vaihe** kestää kolmanteen ikävuoteen. Sen aikana lapsi oppii siistiksi. Hän on kiinnostunut kehonsa toiminnasta, suolen ja rakon kontrolli tuottaa mielihyvää. Jos tähän vaiheeseen liittyy liikaa ankaruutta tai häpeää, lapsi voi viestittää pahaa oloaan anaalialueen häiriöillä, hän ei opi kuivaksi tai esiintyy tuhrimista tai ulostamisen panttaamista. **Fallisen vaiheen** aikana (3–5 vuotta) lapsi on kiinnostunut sukupuolten välisistä biologisista eroista, yleensä hän on samastunut omaan sukupuoleensa. Tämän

Oidipus pohtimassa sfinksin esittämää kysymystä. Koristelautanen 500-luvulta Kreikasta.

kauden aikana lapsen elämää leimaa niin sanottu oidipaalinen ristiriita.

Kouluiän alussa lapsi elää seksuaalisen kehityksensä **latenssivaihetta**, seksuaalisuus ei kiinnosta suuresti, lapsen elämän täyttävät muut mielenkiintoiset asiat. Murrosiän alussa nuori siirtyy **genitaalivaiheeseen**, jolloin seksuaalinen kiinnostus vastakkaiseen sukupuoleen herää ja seksuaaliset mielikuvat ja fantasiat voimistuvat.

Oidipaalinen ristiriita

Oraakkelin ilmoituksen mukaan kuningas Laioksen ja hänen puolisonsa Iokasteen poika tulee surmaamaan isänsä ja menemään naimisiin äitinsä kanssa. Jotta ennustus ei toteutuisi, poika viedään surmattavaksi. Hän ei kuole, vaan Korintin lapseton kuningaspari adoptoi hänet. Juuriaan selvittävälle Oidipukselle oraakkeli ilmoittaa: ”Surmaat isäsi ja nait äitisi.” Matkalla Thebaan Oidipus kohtaa Laioksen ja riidan tuloksena Oidipus surmaa Laioksen. Thebaa vartioi julma sfinksi. Tulijoilta kysytään: ”Mikä on se, joka kulkee aamun neljällä, päivän kahdella ja illan kolmella jalalla?” Vain Oidipus osaa vastata oikein. Hän saa kuninkuuden ja puolisoksi leskikuningattaren (äitinsä). Oraakkeli ilmoittaa, että Thebaa vaivaava rutto hellittää vasta sitten, kun Laioksen murha on selvitetty. Kun totuus paljastuu, Iokaste tekee itsemurhan ja Oidipus sokaisee itsensä ja ryhtyy maankiertäjäksi tyttärensä Antigonen kanssa.

Oidipuksen tarinasta Freud lainasi nimen kiinteälle äiti–poika-suhteelle. Lapsi kokee 3–5-vuotiaana **oidipaalisen konfliktin**. Isän ja äidin välillä näyttää olevan jotakin, johon lapsi ei kuulu. Tämä herättää mustasukkaisuuden ja ulkopuolelle jäämisen tunteita. Lapsi haluaisikin vastakkaista sukupuolta olevan vanhemman kokonaan itselleen. Kun kolmivuotiaalta pojalta kysyy, kenen kanssa

hän isona menee naimisiin, hyvin monet vastaavat, että äidin. Poika saattaa mielikuvissaan raivata isän tieltään. Tällainen halu herättää syyllisyyttä, sillä lapsi rakastaa myös vanhempaa, jonka haluaisi syrjäyttää. Kun lapsi huomaa, ettei isän syrjäyttäminen ole mahdollista, hän ratkaisee ongelman nerokkaasti: isään samastumalla hän saa osan tälle kuuluvasta rakkaudesta ja näin hänen ei enää tarvitse olla isälle mustasukkainen. Freudin mukaan oidipaalinen konflikti vahvistaa samastumista omaan sukupuoleen ja vaikuttaa näin sukupuoli-identiteetin kehitykseen.

Tytön mustasukkaisuutta isästä, **elektrakompleksia**, on tutkittu huomattavasti vähemmän kuin oidipaalisuutta. Tyttökin huomaa, ettei hän ”saa” isää äidiltä, mutta hän ei voi pojan tavoin samastua isään. Hän saattaa alkaa arvostella tai vähätellä isää. Jos isä säilyisi jalustalla, tytön olisi vaikea löytää rinnalleen ketään, joka voisi voittaa isän. Siinä mielessä isän jonkinasteinen kritisoiminen on myönteistä tytön seksuaalisen identiteetin kehityksessä. Toisaalta tytär tarvitsee isän ihailua oman minuutensa rakentamiseen.

Entä miten selviää poika, jos isä puuttuu? Tavallisesti pojan lähipiirissä on samastumiskohde, eno, isoisä tai muu läheinen, johon poika voi kohdistaa tunteensa ja jonka kanssa hänellä on yhteistä ”miesten maailmaa”. Samastumiskohteen ei tarvitse olla jatkuvasti läsnä, mutta on tärkeää, että oman sukupuolen samastumiskohdetta voi ihailla ja tämä antaa positiivista palautetta ja turvaa.

Kokonaisuudessaan Freudin seksuaaliteoria on nähtävä aikakautensa asenteita ja historiallista taustaa vasten. Sisällöistä voidaan olla hyvinkin eri mieltä, teorian suurin ansio lienee se, että se nosti keskusteluun sellaisia elämän alueita, joita verhosivat kiellot ja syyllisyys. Seksuaalisuus alettiin nähdä luonnollisena osana ihmisen persoonallisuutta.

TEHTÄVÄT

1/ Mitä tarkoittavat käsitteet

a) peilisuhde

b) tunteiden yhteen soinnuttaminen

c) sosiaalinen mallintaminen?

2/ Miten Sternin mukaan syntyy ydinminä, tunne omasta erillisestä minuudesta?

3/ Vanhemmilla on tapana soitella joka ilta lomamatkalta mummolassa hoidossa olevalle lapselle. Pohdi Sternin teorian valossa, miten soiton kokee

a) alle puolivuotias

b) parivuotias

c) nelivuotias.

4/ Veljeni sai kaiken, minä en mitään -vääristymä on melko tavallinen sisarusten välinen kokemus. Miten se on syntynyt, mikä ylläpitää sitä?

5/ Millaisiin mielikuviin turvaudut nykyisin, kun tuntuu ahdistavalta ja masentavalta?

6/ Miten hoitelisit kaupan kassalla karamellia vaativan kiukuttelevan uhmaikäisen? Pohdi turvallisesti ja turvattomasti kiintyneen lapsen käyttäytymisen eroja ko. tilanteessa.

6 Kognitiivinen kehitys lapsuudessa

Sisäiset mallit – ajattelun peruspilarit

Eero (6 v): ”Kotka-ritarin kone syttyi tuleen ja putosi mereen. Sitten ritari laskeutuu linnan kentälle.” Väinö (13 v): ”Miten se voi laskeutua minnekään, sen konehan paloi?” Eero: ”Niin mutta tietysti aalloissa oli sukellusvene odottamassa ja se sukelsi siihen ja palasi linnakkeeseen.” Väinö: ”Ei ritarilinnojen aikana mitään sukellusveneitä – eikä kyllä lentokoneitakaan ollut.” Eero: ”No sitten ne lensi suurten lintujen selässä ihan niin kuin Peukaloinen.”

Sveitsiläinen biologi ja psykologi **Jean Piaget** (1896–1980) aloitti uransa nilviäistutkijana – pian hän kuitenkin kiinnostui omien lastensa kehityksestä. Hän piti tarkkaa päiväkirjaa lasten suorituksista ja tarkkaili heitä niin leikki- kuin kotitilanteissa. Häntä alkoi kiinnostaa, miten ja missä iässä lapset ratkaisevat ongelmia. Menetelminä käytettiin niin poikittais- kuin pitkittäistutkimuksiakin. Piaget havaitsi, että lapset tekivät hyvin samansuuntaisia päätelmiä tietyssä ikävaiheessa. Hänen vuosikymmeniä kestäneet tutkimuksensa ovat olleet pohjana yhdelle aikamme keskeisimmistä ajattelun kehityksen teorioista.

Piaget’n mukaan lapsi elää aluksi välittömien havaintojen ”tässä ja nyt” -maailmassa, vie nyrkin tai varpaat suuhunsa, toistelee liikesarjoja. Kun nykäisee narusta, helistin kilahtelee. Lapsen mieleen syntyy sisäinen malli, **skeema**, käsitys tai mielikuva asioista, tässä tapauksessa oman toiminnan seurauksista. Sen perusteella lapsi alkaa ohjata toimintaansa. Lapsi huomaa, että tietyllä tavalla vetäisemällä ääni kuuluu kauan. Hän alkaa muunnella vetoliikettään. Skeema muokkautuu.

Skeemat liittyvät kaikkeen toimintaan: syömiseen, esineiden käsittelyyn, kieleen. Lapsi saattaa availla loputtomiin kaapin ovea. Sitten hän katsoo lattialla lojuvaa salkkua ja alkaa avata sitä. Avaamisen malli, voitaisiin puhua avaamisskeemasta, siirtyy kohteesta toiseen. Pian lapsi yrittää avata laatikoita ja muita avautuvia esineitä. Lapsi sopeuttaa uuden tiedon aiempaan. Pullo ei avaudukaan samalla tavalla, korkkia pitää kiertää, skeemaa on muunneltava. Assimilaatio ja akkommodaatio muuttavat skeemaa.

Assimilaatiossa uusi tieto sulautuu vanhaan. Aluksi kaikki nelijalkaiset ovat hauvoja, kunnes lapsi näkee hevosia ja lampaita ja ”nelijalkaisen” malli laajenee. Lapsi, joka osaa vetää kiinni villatakkinsa vetoketjun, osaa ve-

Jean Piaget

tää kiinni muunkinlaisia vetoketjuja. Aina sulauttaminen ei riitä, tarvitaan mukauttamista, **akkommodaatiota**. Sisäistä mallia on muutettava niin, että koko tietorakenne muuttuu. Lapsen vanha vetoketjullinen suojapuku vaihtuu uuteen painonapilliseen. Puvun riisuminen vaatii aivan uudenlaista tekniikkaa. Alaspäin nykiminen ei auta vaan tarvitaankin uusi sivuttaisliike. Esineiden käyttö uudessa tarkoituksessa, kerto- ja jakolaskun käänteisyyden ymmärtäminen ja sanojen taivuttaminen edellyttävät kaikki akkommodaatiota. Uusien asioiden oppiminen – olipa kyseessä kieli, matematiikka tai sosiaaliset taidot – perustuu jatkuvaan assimilaatioon ja akkommodaatioon.

Ajattelun laatu muuttuu

Piaget erottaa ajattelun kehityksessä neljä vaihetta, joiden aikana ajattelu ja kieli muuttuvat laadullisesti paremmiksi. Ne ovat

- sensomotorinen vaihe (0–2 vuotta): havaintojen ja motoriikan kehitys keskeistä
- esioperationaalinen vaihe (2–7 vuotta): symbolitaju herää, luottamus omaan havaintoon tärkeä
- konkreettisten operaatioiden vaihe (7–12 vuotta): ajattelu on konkreettista, määrän pysyvyys ymmärretään
- formaalien operaatioiden vaihe (12 ikävuodesta alkaen): abstrakti ajattelu ja suhteellisuuden ymmärtäminen mahdollistuvat.

Alle vuoden vanha ei tunnista peilikuvaansa, vaan hymyilee sille kuin toiselle lapselle, puolentoista vuoden iästä lähtien lapsi yleensä tunnistaa peilikuvansa. Tätä on tutkittu esimerkiksi piirtämällä täplä lapsen otsaan. Kun symbolitaju aukeaa, lapsi etsii täplää omasta otsastaan, ei peilistä. Asian ymmärtäminen heijastaa jo mielen teorian kehittymisen alkua.

Sensomotorisessa vaiheessa (0–2 vuotta) aistien toiminta ja motoriikka näyttelevät suurta osaa. Lapsi tekee aktiivisesti havaintoja, toistelee ja harjoittelee liikesarjoja. Alle vuoden vanha lapsi erottaa tutut ihmiset vieraista ja tajuaa **esinepysyvyyden**, esimerkiksi tyynyn alle piilotetun lelun olemassaolon. Nykyiset vauvatutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että tunnistaminen ja alkeellinen käsitys esineiden pysyvyydestä syntyvät jo aiemmin. Lapsi alkaa myös jäljitellä muiden toimintaa, kaupan kassakoneen käyttöä leikitään kotona, lapsi saattaa pitää myös mitä tahansa palikkaa kännykkänä tai naputella tapetin kuvioita kuin pankkiautomaattia. Kyseessä on niin sanottu **viivästynyt jäljittely**, joka kertoo muistin ja mielikuvien toiminnasta. Lapsi tunnistaa peilikuvansa ja etsii otsaan piirrettyä täplää omasta otsastaan, ei enää peilistä. Kauden lopulla lapsella on myös alkeellinen käsitys ajasta ja paikasta. Hän pys-

Viisivuotias uskoo siihen mitä näkee. Hänen mielestään enemmän nestettä on lasissa, jossa pinta on korkeammalla.

tyy kiertämään esteen tai kulkemaan toista reittiä tavoitteen luo.

Esioperationaalisen (2–7 vuotta) vaiheen aikana lapsen ajattelussa tapahtuu suuria muutoksia. Keskeinen kehityssaavutus kauden alussa on **symbolifunktion** herääminen. Lapsi tajuaa sanojen merkityksen parin vuoden iässä. Hän käyttää kieltä ja pystyy ilmaisemaan itseään paremmin. Piaget'n mielestä vasta kielen käytön myötä alkaa varsinainen ajattelu. Kauden alkuvaiheessa lapsi uskoo vielä saavansa tahdollaan aikaan ympäristönsä muutoksia. Kun hän näkee talvisen elokuvan kesällä, hän uskoo, että lunta sataa, jos hän kovasti haluaa. Kun lapselle kerrotaan, että mummolaan lähdetään kun on nukuttu yö, hän saattaa hetken leikkiä nukkuvaa ja sanoa sitten: "Lähdetään, mä nukuin jo."

Kauden alussa lapsi on vielä hyvin itsekeskeinen (egosentrinen) eli hänen oma näkökulmansa on hänelle ainoa mahdollinen. Hän ei voi ymmärtää, että toinen ei näe samaa kuin hän itse. 3-vuotias Lauri selittää puhelimessa mummolleen kerrostalon ikkunasta ulos katsellen: "Ratikka menee tuolla." Mummo: "Missä se menee, kerro mummolle." Lauri (huutaa ja osoittaa kadulle): "Tuolla!"

Tämän kauden aikana lapsen omat havainnot määräävät ajattelua. Tämän osoittamiseksi Piaget teki tunnetun vesilasikokeensa. Lapsi toteaa aluksi, että kahdessa astiassa on yhtä paljon vettä. Sitten toisen lasin neste kaadetaan lapsen nähden kapeaan ja korkeaan astiaan, toinen matalaan ja leveään. Kun lapselta kysytään, kummassa lasissa on enemmän vettä, hän osoittaa sitä astiaa, jossa veden pinta on korkeammalla. Samoin pitkäksi muotoillussa muovailuvahapallossa on lapsen mielestä enemmän vahaa kuin pyöreässä. Kauden lopulla lapsi ymmärtää jo määrän pysyvän samana, vaikka se muuttaisi muotoaan.

Asiat lapsi ymmärtää hyvin konkreettisesti. Teräväkielinen ihminen kuluttaa paljon hammasharjoja ja pitkäkyntinen pystyy raapimaan tai kynnet tarttuvat vaatteisiin. Pölkkypää kantaa kantoa päänsä päällä ja avarakatseinen näkee avaruuteen. Sananlaskut lapsi tajuaa sananmukaisesti. Kiireettömyyteen viittaava ”ei tässä olla jäniksen selässä” -ilmaus tuo mieleen Väiski Vemmelsäären, ja Matti ei voi olla kenenkään kukkarossa, koska sinne ei mahdu. Lapsen ajattelua leimaavat myös virheelliset **analogiat** (rinnastukset). Lapsi rinnastaa asiat kaikkien ominaisuuksien suhteen, vaikka vain yksi ominaisuus olisi yhteinen. Lapsi saattaa leikata nuken tukan ja olettaa sen kasvavan. Lelujen kätkeminen multaan tuo pettymyksen, koska ne siementen tavoin eivät nousekaan esiin. Lapsi kokee maailman maagisena. Pilvet ovat vihaisia ja kivi ja puu voivat jutella, jopa kohiseva vessa saattaa imaista mukanaan! Lapsi voi myös tuntea syyllisyyttä ajattelustaan, jos esimerkiksi riitakumppani, josta hän ajatteli pahaa, sattuu sairastumaan.

Kun mielen teoria ei ole vielä kehittynyt, lapsi uskoo, että häntä ei voi nähdä, jos hän itse ei näe muita.

Ajattelun muutokset näkyvät tiedon käsittelyn lisäksi myös sosiaalisten tilanteiden hallinnassa. Piaget katsoi lapsen **moraalisen** ajattelun kulkevan rinnan muun ajattelun kanssa. Hän oli kiinnostunut muun muassa lasten toiminnalleen antamista perusteluista. Esioperationaalisen kauden lopulla lapset luovat sääntöjä leikkeihinsä ja noudattavat niitä. He ovat laajemmin tietoisia myös kielletyn ja sallitun sekä oikean ja väärän eroista. Säännöt ovat ehdottomia, niitä ei voi rikkoa, muuten tulee rangaistus. Lapsen mielestä jokin ylempi auktoriteetti, poliisi tai Jumala, on asettanut säännöt. Lapsi ei vielä erota teon tahallisuutta. Hänen mielestään suurempi roisto on se, joka vahingossa rikkoo ison ikkunan kuin se, joka tahallaan rikkoo pienen ikkunan. Seuraavassa, kouluiässä alkavassa konkreettisten operaatioiden vaiheessa, lapsi alkaa tajuta, että sääntöjä voidaan muuttaa sopimuksin.

Piaget'n kognitiivisen kehityksen teorian alkuosa, ikävuodet 0–7, on käsitelty tässä, loppuosa, vuodet 7–12 käsitellään kouluiän kohdalla s. 93–94.

Mielen teoria ja toisen asemaan asettuminen

Parivuotias uskoo, että häntä ei nähdä, jos hän ei näe muita. Hän ei vielä ymmärrä asioita muiden näkökulmasta. Piaget oletti, että lapsi osaa tarkastella asioita toisen ihmisen kannalta vasta hieman ennen kouluikää. Hän tutki tätä erilaisin keinotekoisin koeasetelmin. Yhdessä tehtävässä lapsi tarkastelee vuoristoista maisemaa, jota nukke katselee toiselta puolelta. Kysyttäessä, mitä nukke näkee, alle kouluikäiset vastasivat nuken näkevän saman kuin he itsekin näkivät.

”Liisalla on karkkipussi. Hän pistää sen huoneensa pöydälle. Liisa menee ulos. Äiti tulee Liisan huoneeseen ja vie pussin keittiön kaappiin. Liisa tulee ulkoa ja haluaa karamellin. Mistä Liisa etsii karkkipussiaan?” Lapset, joiden mielen teoria ei vielä ole kehittynyt, vastaavat, että Liisa menee keittiön kaapille. Noin neli–viisivuotiaat ymmärtävät jo, ettei Liisa voinut tietää äidin vieneen pussia, joten he vastaavat oikein. Kun mielen teoria on kehittynyt, lapsi pystyy jo näkemään asioita toisen näkökulmasta ja asettumaan tämän asemaan.

Näyttää kuitenkin siltä, että toisen ihmisen mielen ymmärtäminen on myös tilannesidonnainen tapahtuma ja joissakin usein toistuneissa arkitilanteissa lapset ymmärtävät huomattavasti aikaisemmin, mitä toinen lapsi ajattelee tai aikoo tehdä. Kun lapset leikeissään alkavat valmistaa nukkea yöpuulle, toinen kiikuttaa jo yöpukua ja hammasharjaa. Tätä toisen ihmisen erillisen mielen ymmärtämistä kutsutaan psykologiassa **mielen teoriaksi**. Se tarkoittaa sellaista muistin ja ajattelun kehittymisen tilaa, jossa ihminen erottaa oman mielensä ja tunteensa muiden tunteista ja ajattelusta. Lapsi ymmärtää, että hänen ja toisen ihmisen ajatukset eivät ole samoja,”hänen mieleensä ei voi kukaan nähdä”, hän voi ajatella yhtä ja sanoa toista.

Pohdi

Tutustu joihinkin alakoulun reaaliaineiden oppikirjoihin. Näyttääkö siltä, että tekstin laadinnassa on otettu huomioon lähikehityksen vyöhyke ja lapsen ajattelun taso?

Oikea pala löytyy, jos lasta autetaan sopivasti.

Ympäristön tuki edistää ajattelua

Piaget'n näkemyksen mukaan lapsi on kuin yksinäinen tutkimusmatkailija, jota biologinen kypsyminen ohjaa löytämään reittinsä. Ajattelu kehittyy kypsymisen tuloksena vaiheittain, ympäristö tosin voi nopeuttaa tai hidastaa kehitystä. Venäläinen psykologi **Lev Vygotski** (1896–1934) edustaa toisenlaista näkemystä: Lapsen ajattelun ja kielen taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäröivään kulttuuriin. Ympäristö voi tuellaan saada ihmisen oppimaan sellaista, mihin hän yksin ei kykenisi, kunhan opittava asia on lähellä hänen kykyjään. Muiden avustamana lapsi pääsee parempaan suoritukseen kuin yksin, lapsella on mahdollinen, potentiaalinen kehitystasonsa. Vygotski puhuu **lähikehityksen vyöhykkeestä**. Lähikehityksen vyöhyke on lapsen senhetkisen todellisen kehitystason ja mahdollisen (potentiaalisen) kehitystason välinen ero. Oppimisen kannalta ei ole mitään hyötyä siitä, että seitsenvuotiaille yritetään opettaa yhtälöiden ratkaisua tai avaruus-

Puheen kehitys

Piaget	*Puhe on ensin egosentristä, lapsi ohjailee sillä itseään.*	*Puhe muuttuu sosiaaliseksi puheeksi, jolla lapsi on yhteydessä muihin.*	
Vygotski	*Puhe on ensin sosiaalista, sen avulla lapsi on yhteydessä ympäristöön.*	*Puhe muuttuu egosentriseksi. Sen avulla lapsi alkaa ohjata omaa toimintaansa.*	*Egosentrinen puhe sisäistyy ja muuttuu ajatteluksi.*

geometriaa, sillä **abstrakti** ajattelu ei ole vielä kehittynyt. Toisen ihmisen apukaan ei siinä auta, sillä ollaan lähikehityksen vyöhykkeen ulkopuolella. Kertotaulun oppineelle voidaan sen sijaan opettaa jakolaskua, sillä tässä tapauksessa ollaan lähikehityksen vyöhykkeen sisäpuolella. Kun isosisar jättää sopivat palapelin palat selkeästi pikkusisaren ”nenän eteen”, hän toimii lähikehityksen vyöhykkeellä.

Vygotskin mielestä sosiaalinen ympäristö on keskeisin ajattelun ja kielen muokkaaja. Lapsi sisäistää yhteisössä esiintyvät toiminnat osaksi omaa ajatteluaan. Myös aikuiset oppivat asioita paremmin, jos heitä opastetaan heidän edellytystensä mukaan. Esimerkiksi uusien teknisten laitteiden oppiminen onnistuu sopivan avun turvin.

Vygotskin mukaan kieli kehittyy kolmen vaiheen kautta. Varhaisen vaiheen kieli on eräänlaista esikielellistä, sensomotorista älyä, ulkoista toimintaa, jolla luodaan yhteys muihin ja ohjaillaan toimintoja. Puhe on ensin luonteeltaan **sosiaalista**, koska sillä pidetään yhteyttä ympäristöön. Lapsi ojentaa esimerkiksi jalkaansa ja sanoo ”ukka jaaka”. Se voi tarkoittaa ota sukka pois jalasta tai minulla on uudet sukat. Hän pystyy kertomaan asiansa ja saa muutoksen aikaan. Seuraavassa vaiheessa, noin 3-vuotiaana, sosiaalinen puhe muuttuu **minäkeskeiseksi** (egosentriseksi), lapsi puhuu itselleen ja ohjaa omaa toimintaansa: ”Mä otan sukan pois.” Vähitellen itselle suunnattu puhe vähenee ja muuttuu sisäiseksi, ”ajatteluksi”, lapsi ei useinkaan enää puhu itselleen. Lapsi on siirtynyt **sisäisen puheen** vaiheeseen. Aikuiset eivät yleensä ajattele ääneen, mutta suurta keskittymistä vaativassa tehtävässä aikuinenkin voi ohjata itseään ääneen. Puheemme säilyttää myös sisäisen puheen katkonaisia ja hyppelehtiviä elementtejä, läheiset ihmiset ymmärtävät usein ”jo puolesta sanasta” tarkoituksemme.

Piaget ja Vygotski käyttävät käsitteitä **egosentrinen puhe** ja **sosiaalinen puhe** eri tavalla. Piaget’n mukaan puhe on ensin itselle suunnattua, egosentristä puhetta, jolla lapsi ohjaa itseään. Puhe muuttuu vähitellen sosiaaliseksi ja lapsi alkaa kommunikoida ympäristönsä kanssa.

Nykyiset oppimistutkijat pitävät Vygotskin näkemystä edelleen modernina; vuorovaikutus on oppimisessa tärkeää. Ryhmissä on monenlaisia osaajia, joiden taidot edistävät luovuutta ja tuovat uudenlaisia ratkaisuja. Ryhmät tuottavat usein parempia ratkaisuja kuin yksittäinen ihminen.

Sanojen salaisuus – puheen ja kielen kehitys

Puolivuotias: daa-paa-maa
(tavujonoja, jokeltelua).
Vuoden vanha: ”Pipi”
(ojentaa sormea, jossa haava).
2–3-vuotias: ”Pipi, laattari laittaa”
(parin sanan lauseet).
3–4-vuotias: ”Äiti laita tohon
(näyttää) sormeen laastari.”
5–6-vuotias: ”Missä on laastaria, mun
sormessa on haava.”

Lapsi viestittää liikehdinnällään ja ääntelyllään monin tavoin psyykkisestä olostaan: tietynlainen itku viestittää nälästä, toisenlainen hädästä tai kivusta. Muutama vuosikymmen sitten oletettiin, että lapsi on ääniä toistava nauha – hän tuottaa sen, mikä siihen tallennetaan. Nykykäsitys on toinen. Lapsi ei vain jäljittele kuulemaansa, vaan hän valikoi ärsykkeitä, muokkaa niitä ja käyttää ääntä aktiivisesti. Puhetilanteessa jo pieni vauva rekisteröi ihmisten tunnetiloja ja äänen sävyjä ja vastaa viesteihin.

Tutkimuksissa on muun muassa todettu, että kielellisesti normaalisti kehittyneiden lasten ja heidän ensisijaisten hoitajiensa vuorovaikutus oli samanaikaista, toisien sanoen hoitajat loivat yhteyksiä puhutun ja nähdyn välille. Kielellisesti viivästyneiden ryhmässä hoitajien ja lapsen puhe ei aina ”synkannut” – hoitaja aloitti puheen, kun lapsi puuhasi muuta ja kun lapsi halusi puhua, hoitaja ei vastannut tai teki muuta.

Kielen omaksuminen pohjautuu biologiseen kypsymiseen, normaalisti kehittyneeseen keskushermostoon (aivojen puhealueet ja puhe-elinten kehittyminen) sekä ympäristön tuottamaan puheeseen ja kielellisiin malleihin sekä lapsen omaan aktiivisuuteen tuottaa puhetta. Lapsen on pystyttävä pitämään mielessään yhteyksiä, joissa sanat toistuvat. Jos äidillä on tapana kysellä ”onko vaavelilla nälkä?” ja samalla avata rintaliivin hakasia, lapsi tietää ruokaa olevan tulossa. Nälkä-sanan äiti lausuu yleensä hyvin selkeästi ja niinpä se yhdistyy liivin avaamiseen. Liivin avaaminen alkaa merkitä ruokaa, samoin kuin nälkä-sanakin.

Jokeltelua edeltävä ääntely on elämän ensi viikkoina kielestä riippumatta samanlaista. Perimä ei ohjelmoi lasta oppimaan mitään tiettyä kieltä – suomi ja suahili ovat yhtä mah-

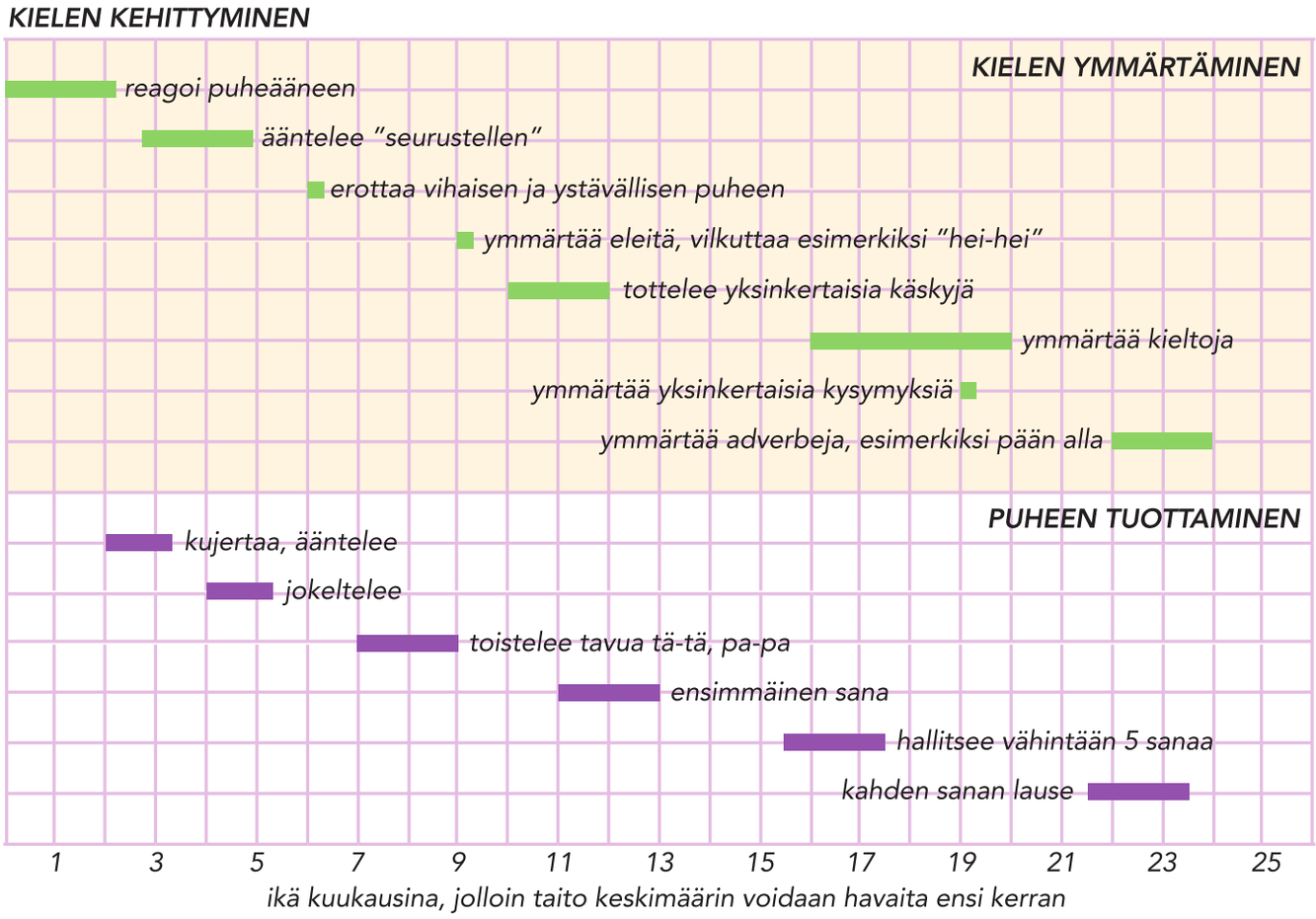
TUTKIMUS

KAKSI- JA MONIKIELISYYS

Aivokuoren hermosoluyhteydet muuttuvat, kun lapsi kuulee uusia äänteitä. Eri kieliä puhuvien kuulolinkit yhdistyvät eri tavoin ja ”äännekartat” muodostuvat erilaisiksi. Ensimmäisen ikävuoden lopulla oman äidinkielen äännekartat alkavat olla valmiina, lapsi erottelee oman kielen äänteet. Vierasta kieltä on helpompi oppia rinnan äidinkielen kanssa kuin sen jälkeen. Toisen ja jopa kolmannen kielen äännekartta linkittyy samanaikaisesti helpommin, myöhemmin on vaikea luoda uusia kytkentöjä. Jos lapselle halutaan opettaa uusi vieras kieli myöhemmin, useiden tutkimusten mukaan otollinen aika olisi kouluiän alussa.

On myös todettu, että kahden kielen käyttö päivittäin suojelee vanhenevia aivoja. Yorkin yliopistossa tehdyissä tutkimuksissa tutkittiin 154:ää aikuista, jotka olivat iältään 30 ja 88 vuoden välillä. Iästä riippumatta kaksikieliset suoriutuivat nopeammin ja pystyivät keskittymään tehtäviin paremmin kuin yhden kielen hallitsevat.

(Ellen Bialystok, Psychology and Aging 2004)



Vanhemmat kiinnittävät enemmän huomiota oman äidinkielen ääntеisiin. Niitä lapsi kuulee enemmän ja niihin hän myös reagoi jo ensimmäisten elinviikkojensa aikana. Ätä-, ma-ma- ja da-da-äänteIyä tulee kaikilta lapsilta puolen vuoden paikkeilla. Suomalaiset vanhemmat reagoivat ätään: "Hei se sanoi äiti, sano uudestaan äiti" – ja lapsi otetaan syliin ja hymyillään. Ätä-tavuparista tulee nopeasti taikasana, jolla saa äidin luokseen. Samalla lapsen mielessä alkaa orastaa sanan sisältö. Ruotsalaisella puolella ätä jää huomiotta ja mama korostuu, englantilaisella kielialueella da-da muuntuu pian daddyksi. Suomalaisvauvan dadattelu jää huomiotta. Kielen oppimisen takana on monia sekä kypsymiseen että ympäristön palautteisiin ja lapsen omaan aktiivisuuteen liittyviä tekijöitä.

dollisia. Kuitenkin jo muutaman kuukauden ikäiset vauvat ääntelevät oman äidinkielen "nuotilla". Ensimmäiset sanat ilmestyvät noin puoleentoista ikävuoteen mennessä. Kielen oppimisen **kriittinen kausi** on ensimmäiset viisi vuotta, sen jälkeen puhumaan oppiminen on vaikeaa.

Kielellisen kehityksen vaiheet

Lapsi ilmoittaa tarpeistaan huudolla tai tyytyväisellä kujerruksella jo ensipäivistä alkaen. Aluksi ääntely on eräänlaisia esikielellisiä signaaleja. Muutaman kuukauden iässä lapsi alkaa jokeltaa. Vokaalit ilmestyvät ensin, sillä ne ovat konsonantteja helpompia ääntää. Pian niihin liittyy konsonantti: paapaa, lalaa. Lapsi oppii puheen rytmiä, säätelee hengitystään, noudattaa puheen vastavuoroisuutta: vaikenee aikuisen puhuessa ja vastaa vuorollaan.

Alle vuoden vanhat ymmärtävät kieltä huomattavasti enemmän kuin pystyvät tuottamaan, he vastaavat nimeensä, ymmärtävät kieltoja, etsivät katseellaan nimettyä henkilöä

Lapsille lukeminen kehittää mielikuvitusta ja kielen taitoja.

ja vilkuttavat hei-hein. Ensimmäisen ikävuoden lopussa, toisen alussa lapsen kieleen ilmestyvät ensimmäiset merkitykselliset sanat, symbolit. Sanoilla on tietty, sovittu merkitys. Sana voi merkitä laajempaa asiayhteyttä, esimerkiksi ”auto” voi tarkoittaa halua päästä autoon tai isin tuloa. Tällaiset yhden sanan lauseet saavat yleensä vanhemmat rikastamaan kieltä, ts. he korjaavat koko lauseen: niin, isi ajaa auton talliin.

Ensimmäisten symbolien ilmestymisen jälkeen lapsi selviytyy jonkin aikaa ”muutaman sanan perussanastolla”, kunnes muutaman kymmenen sanan oppimisen jälkeen sanojen määrä lisääntyy nopeasti. Perussanastoonsa kuuluvia sanoja lapsi yleistää melko vapaasti. Kaikki nelijalkaiset lehmästä kissaan ovat lampaita tai hauvoja.

Kaksivuotias osaa yhdistellä pari sanaa, hän tuottaa kahden sanan lauseita, kuten ai-

too anna (maitoa anna). Sanavarasto koostuu lähinnä tuttujen asioiden nimistä ja tutuista verbeistä ja adjektiiveista. Puhe on vielä pelkistettyä sähkösanomakieltä, josta puuttuvat pronominit ja partikkelit. Substantiivien on todettu ilmaantuvan ensimmäisenä lasten sanavarastoon niin saksan, englannin kuin espanjankin kielissä (Lyytinen ym. 1993).

Kaksi–kolmevuotias on ahkera kyselijä (niin sanottu ensimmäinen **kyselykausi**, lapsi kerää asioiden nimiä: ”Mikä tää on?”). Kaksivuotiaan sanavarastoon kuuluu parisataa sanaa, kolmevuotiaan keskimäärin noin tuhat, vaikka yksilölliset erot ovat suuria. Kolmevuotiaan puhe on jo melko selvää. Hän oppii ulkoa loruja ja lauluja ja matkii mielellään sanoja, niitäkin, joita ei ymmärrä, hänellä on myös paljon niin sanottua sisäistä suunnittelupuhetta, jolla hän ohjaa itseään. Toinen kyselykausi osuu ikävuosien 3–6 välille. Lapsi on kiinnostunut syistä ja seurauksista. ”Pääseeks koirat taivaaseen?” Uudenvuoden tinanvalusta: ”Mummi, miks sä paistat sitä?” ”Miks pitää nukkua?” Kielen kehityksessä on oleellista se, että kieli irtoaa todellisuudesta. Lapsi luo mielessään kuvia, mielikuvitus on vilkasta. Mielen teorian kehittymisen jälkeen myös tietoinen valehteleminen mahdollistuu.

LISÄTIETOA

5–6-VUOTIAIDEN LASTEN SANASELITYKSIÄ

Kultainen keskitie – johtaa aarteen luo
Välikäsi – toinen käsi on irti
Silmätikku – ripsiväri, pistää silmään
Murtoluku – numero on hajalla
Tiukkapipoinen – pipo tiukasti päässä, ei lähde tuulella
Puhemies – pölöttää juhlissa
Aikuinen – äiti, ”äiti näyttää naiselta” (äiti pukeutui juhliin)
Takoa järkeä kalloon – lyödä päähän vasaralla
Aika tulee kellosta
Kierrätyskeskus – leikitään piiriä
Pahansuopa – paha suo

Lapsi ei vain toistele sanoja tiettyjen sääntöjen mukaan, vaan luo itse uutta. Lentävä kärpänen voi olla hiiteli, hyttynen imisee. Kuihtuva kukka on väsynyt. Kuvitteellisuus näkyy kielessäkin. Kolmevuotiaan mielestä juna on pitempi sana kuin kuorma-auto. Kolmevuotiaalle lihava voi olla mummo, leipäpala ja matto. Hän luo myös omaa loogista kielioppiaan, kuten mun käsit palelee, siellä on lammaita. Kuusivuotias hallitsee jo äidinkielensä perusasiat. Hän nauttii sanaleikeistä: tuli-tuuli, puukko-suukko, kello käy, käske sitä käymään meilläkin. Ajattelun ja muistin kehitys heijastuu kieleen: lapsi voi paremmin käsitellä mennyttä ja tulevaa, yksittäiset sanat ja lauseet alkavat muodostaa kokonaisuuksia, juonellisia tarinoita (vrt. Sternin kertomusten maailma).

TEHTÄVÄT

1/ Mitä tarkoittaa symbolifunktion herääminen?

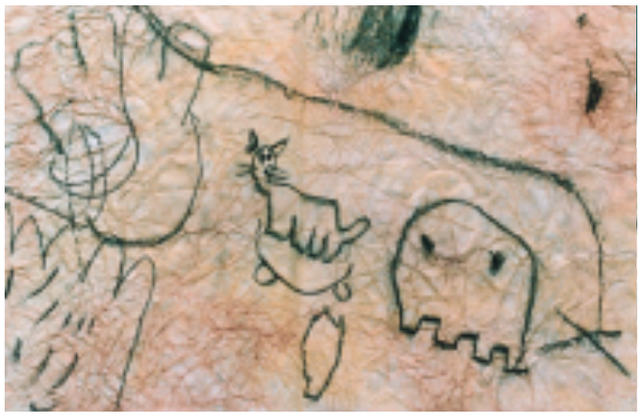
2/ Kerro esimerkki viivästyneestä jäljittelystä.

3/ Mitä tarkoitetaan mielen teorialla?

4/ Mikä on lähikehityksen vyöhyke?

5/ Mikä on Piaget'n ja Vygotskin ajattelun kehitystä koskevien teorioiden oleellisin ero?

6/ Esikoululaiset saivat tehtäväksi piirtää eläintarinan ja itsensä sen päähenkilöksi. Kuvan piirtäjällä oli vaikeuksia valita tarinansa päähenkilö. Hän halusi ensin olla paha mörkö, sitten hän kuitenkin halusi olla kiltti kissa. Molemmat tulivat kuvaan mukaan. Pohdi psykologisten näkemysten valossa tätä halujen ristiriitaa.



7/ Sinut on pyydetty puhumaan esikoululaisten vanhempainiltaan. Aiheesi on alle kouluikäisten viestintätaitojen tukeminen. Laadi itsellesi kuuden kohdan muistilista asioista, joista pitäisi puhua ja jotka käsittelevät vanhemmille annettavia neuvoja.

8/ Kerätkää 4–7-vuotiaiden ja lukiolaisten sanaselityksiä. Vertailkaa vastauksia. Mitä havaintoja teette?

3/ Täältä tullaan, elämä!

- Aivojen syvin taso kehittyy varhain ja huolehtii peruselintoiminnoista. Viimeisimpänä kehittyy aivokuori, joka vastaa korkeatasoisesta tiedon käsittelystä.
- Ihmisellä on syntyessään kaikki aivojen hermosolut, solujen välisiä kytkentöjä tulee harjaantumisen myötä lisää ja tarpeettomia kytkentöjä katoaa, hermosoluverkot järjestyvät useasti uudelleen elämän aikana.
- Vastasyntynyt tunnistaa jo muutaman päivän iässä oman äitinsä äänen ja maidon hajun ja oppii ennakoimaan toistuvia käytäntöjä.
- Havainnot ja motoriikka perustuvat aluksi perimän säätelemään hermoston kypsymiseen, harjoituksella voidaan vaikuttaa suorituksiin perustaitojen kehittymisen jälkeen.
- Vastasyntyneellä on useita refleksejä. Ne ovat suojareaktioita (muun muassa tarttumis-, imemis- ja kävelyrefleksi), jotka katoavat noin puoleen vuoteen mennessä, kun aivot ovat kehittyneet tarpeeksi.
- Temperamentti tarkoittaa kullekin yksilölle ominaisia reagointitapoja. Se perustuu biologiseen rakenteeseen ja on melko pysyvä. Sen ilmenemismuodot voivat muuttua iän myötä. Tärkeää on temperamentin ja ympäristön yhteensopivuus.

4 Psykososiaalinen kehitys – minää ei ole ilman muita

- Psykososiaalinen kehitys näkyy muun muassa kiintymyssuhteissa, muissa vuorovaikutussuhteissa, sosiaalistumisessa, itsekontrollissa ja uhmassa, tunteiden hallinnassa, leikeissä ja harrastuksissa.
- Kiintymyssuhteella tarkoitetaan lapsen ja hoitajan ensisijaista vuorovaikutussuhdetta. Kiintymyssuhde voi olla turvallinen, välttelevä tai ristiriitainen. Välttelevät ja ristiriitaiset kiintymyssuhteet ovat usein turvattomia.
- Sosiaalistuminen yhteisön jäseneksi tapahtuu oppimisen, muun muassa peilaamisen, malleihin samastumisen ja sosiaalisen mallintamisen sekä omasta toiminnasta saadun palautteen avulla.
- Leikki auttaa sosiaalisten taitojen kehittymistä, kognitiivisia taitoja, moraalin oppimista, tunteiden työstämistä, roolien omaksumista, arkiaskareiden harjoittelua, mielikuvituksen kehittymistä.
- Perustunteet lapsi tunnistaa varhain. Monimutkaiset tunteet, kuten syyllisyys tai häpeä, edellyttävät kokemuksia sosiaalisissa suhteissa ja muistin toimintaa. Ne pohjustavat moraalin kehittymistä ja normien omaksumista.

5 Tunne-elämä ja itsenäisen minän synty

- Daniel Sternin mukaan lapsen minätunne syntyy viiden ”maailman” (vaiheen) kautta. Tärkeää on lapsen ja hoitajan tunteiden yhteen soinnuttaminen.

6 Kognitiivinen kehitys lapsuudessa

- Piaget’n kognitiivisen kehityksen teorian mukaan ajattelu kehittyy skeemojen kautta. Niitä ovat assimilaatio (uusi tieto sulautuu vanhaan) ja akkommodaatio (vanhaa tieto mukautetaan uuteen sopivaksi). Puhe on ensin egosentristä ja muuttuu vähitellen sosiaaliseksi vuorovaikutukseksi.
- Piaget’n mukaan ajattelu kehittyy vaiheittain. Vaiheiden takana on biologinen kypsyminen. Vaiheet ovat sensomotorinen (0–2 v), esioperationaalinen (2–7 v), konkreettisten operaatioiden (7–12 v) ja formaalien eli käsitteellisten operaatioiden (12–16 v) vaihe.
- Mielen teoria kehittyy neljännen–viidennen ikävuoden tienoilla – lapsi tajuaa, että hänen tunteensa ja näkökulmansa ei ole sama muiden kanssa, lapsi pystyy asettumaan jo hieman toisen asemaan.
- Vygotskin mielestä ajattelu ja kieli kehittyvät ympäristön myötävaikutuksella. Puhe on ensin sosiaalista yhteydenottoa, muuttuu sitten itseä ohjaavaksi egosentriseksi puheeksi ja sisäistyy lopulta ajatteluksi.
- Lähikehityksen vyöhyke on oppijan todellisen taidon ja mahdollisen taidon välinen vyöhyke. Jos häntä autetaan sopivasti, eli toimitaan lähikehityksen vyöhykkeellä, hän oppii taidon, jota ei ilman apua oppisi.
- Kielen kehitystä ohjaavat biologinen kypsyminen, vuorovaikutus, kannustus, ympäristön palautteet ja kielelliset mallit sekä lapsen oma aktiivisuus.

KOULUIÄN UUDET HAASTEET

7/ Kouluikä on aktiivista aikaa

Valmis kouluun?
Koululainen hallitsee kehonsa
Maailma rakentuu ajattelun avulla
Ajattelu on konkreettista
Kelaatsä – ajattelu ja kieli omilla poluillaan
Kuvaruudun lumo ja mediankäyttö
Tunne-elämä ja itsesäätely kouluiässä
Koululaisen sosiaaliset suhteet

7 Kouluikä on aktiivista aikaa

Valmis kouluun?

Eero on esikoululainen. Askartelun ja leikkien kautta hän on oppinut käyttämään erilaisia työvälineitä ja käden taidot ovat tulleet varmemmiksi. Opetustuokiot ovat auttaneet keskittymään, hän pystyy noudattamaan entistä paremmin sääntöjä ja toimimaan ryhmässä. Tappiot pelissä eivät enää itketä, hän voi hillitä tunteenpurkauksiaan jossain määrin. Koulun alku jännittää kovasti.

Kouluiällä tarkoitetaan ikäkautta 7–12, joskus kouluikä voi kattaa koko oppivelvol-

lisuusiän. Suomalainen lapsi aloittaa koulun 7-vuotiaana, huoltajan anomuksesta ja koulukypsyystutkimusten jälkeen lapsi voi aloittaa koulun vuotta aiemmin tai myöhemmin. Koulun aloittamisikää on myös vaadittu alemmaksi, sillä Keski- ja Etelä-Euroopan maissa koulu aloitetaan huomattavasti nuorempana. Tosin lähes kaikilla suomalaislapsilla on mahdollisuus maksuttomaan esiopetukseen. Meillä ehdotetaankin joustoa koulun aloittamiseen. Jos lapsi ei olisi valmis aloittamaan koulua, hän voisi olla edelleen esikoulussa ja tilanne arvioitaisiin myöhemmin uudelleen.

Lasten valmiuksissa aloittaa koulu on suuria yksilöllisiä eroja. Erot voivat johtua joko lapsen psyykkisen kehityksen ongelmista tai kotitaustasta. Koulun aloittavan lapsen tulisi selviytyä jokapäiväisestä koulutyöskentelystä. Fyysisen kehityksen tulisi olla niin pitkällä, että lapsi pystyy pukeutumaan itsenäisesti. Käden ja silmän yhteistyön tulisi olla riittävä lukemisen ja kirjoittamisen opetteluun sekä askarteluun ja yhteisiin liikuntaleikkeihin. Lapsen tulisi myös kestää koulumatkan rasitukset ja jaksaa kantaa reppunsa.

Kognitiivisista taidoista tärkeitä ovat valikoiva tarkkaavaisuus ja kyky ymmärtää ohjeita sekä sellaiset kielelliset valmiudet, että symbolien ja lukukäsitteiden oppiminen on mahdollista. Lapsen tulee myös kyetä ilmaisemaan itseään kielellisesti riittävän hyvin. Sanavaraston ja lauseenmuodostuksen täytyy olla niin hyvin kehittyneitä, että ajattelu- ja päättelytehtävät onnistuvat.

Emotionaalisesti ja sosiaalisesti lapsen tulisi olla valmis irtautumaan koulupäivän ajaksi vanhemmista. Hänen tulisi jaksaa keskittyä tehtäviinsä, istua opetustuokion aika paikallaan, sietää lieviä pettymyksiä ja pystyä ottamaan jossain määrin muiden tunteet huomioon. Hänen tulisi malttaa odottaa vuoroaan ja ymmärtää, että hän ei ole ainoa ohjattava. Hänen pitäisi osata noudattaa ohjeita ja ryhmän sääntöjä ja hänellä tulisi olla valmius olla opettajan ohjattavana. Tärkeää on myös se, että lapsi pystyy ottamaan paikkansa ryhmässä. Moni liian varhain koulun aloittanut saattaa olla älyllisesti hyvin valmis kouluun, mutta sosiaaliset taidot eivät riitä kilpailutilanteissa ja toverisuhteissa selviämiseen. Silloin lapsi joutuu ponnistelemaan liikaa ja hänen stressitasonsa pysyy jatkuvasti liian korkeana, mikä taas haittaa kehitystä.

Koulutyöskentelyn aloittamisen kannalta **oppimismotivaatio** on tärkeä. Kodin myönteinen asenne kouluun ja oppimiseen merkitsee yleensä paljon. Jos kotona moititaan opettajaa ja asetutaan koulua vastaan, vaikeutetaan lapsen sopeutumista ja vähennetään oppimismotivaatiota. Usein lapsi kertoo melko lailla liioiteltuja kuvauksia opettajan tai muiden oppilaiden teoista – viisas vanhempi selvittää asiat maltillisesti. Kiinnostus opetettaviin asioihin, tavoitteiden asettaminen ja kyky korjata omia virheitä sekä oman työn arvioiminen oikeiden työskentelytapojen ohella lisäävät motivaatiota. Kun lapsi huomaa, että hän onnistuu, oppiminen on mieluisaa.

On tärkeää löytää myös liikunnan ilo sen sijaan, että pyrkisi vain täydellisiin suorituksiin.

Koululainen hallitsee kehonsa

Kouluiän aikana lapsi venähtää pituutta kolme–neljäkymmentä senttiä, paino lähes kaksinkertaistuu. Aivojen kehitys on kuuden–seitsemän vuoden iässä lähes aikuisen aivojen tasolla. Tämä näkyy esimerkiksi suunnittelun lisääntymisenä ja tekojen ja vaarojen ennakointina. Lapsi pystyy jonkin verran ennakoimaan tekonsa seurauksia, kahdeksan–yhdeksänvuotias arvioi oksan kestävyyden ennen puuhun kiipeämistä. Tosin suunnittelusta ja pitkäjänteisyydestä vastaavat otsalohkot kehittyvät aikuisuuteen saakka.

Yleistäen voitaisiin sanoa, että aivojen kehityksen, etenkin otsalohkon kehityksen ansiosta juuri valikoiva tarkkaavaisuus, kyky poimia oleellinen suuresta tietomäärästä ja suunnittelu lisääntyvät. Toinen keskeinen saavutus on toimintojen automatisoituminen. Lukemaan aloitteleva seuraa katseellaan kirjaimia, auttaa usein sormella rivillä pysymistä, sanoo ääneen tai ainakin aukoo suutaan kirjainten muodostamiseksi. Lukeminen on aluksi hidasta, mutta automatisoituu vähitellen. Yläkoululainen pystyy jo silmäilemällä tunnistamaan tutut sanat.

Myös käden ja silmän yhteistyö paranee, lapsi pystyy entistä parempiin ja tarkempiin liikuntasuorituksiin. Tasapaino on hyvä. Pesäpalloa pelatessaan hän arvioi pallon liikeradan, syöttäjän liikkeet ja omat mahdollisuutensa juosta pesälle yhtä aikaa – koulun alussa pelaaja joutui kiinnittämään tarkkaavaisuutensa käsiin ja silti pallo sujahti käsien välistä.

Kouluiän aikana lapsi oppii entistä paremmin hallitsemaan kehoaan kokonaisuutena, myös tarkkuutta vaativat erityistaidot kynän käytöstä palloon osumiseen kehittyvät. Aikuisesta saattaa tuntua, että kouluikäiset, etenkin pojat, eivät pysy paikallaan kuin tv:n, pelien tai tietokoneen ääressä. Muun ajan he liikkuvat, painivat, tönivät toisiaan. Enemmän kuin tuttu tilanne on perheen automatka, jossa kaksi kouluikäistä nahistelee keskenään takapenkillä.

Kouluikäiset harrastavat innokkaasti lähes kaikkia liikuntamuotoja. Kouluiän alussa opitaan yleensä uimaan ja ajamaan polkupyörällä – tasapaino on hyvin kehittynyt. Tyttöjen ja poikien liikuntaharrastusten tai urheilutulosten välillä ei ole suuria eroja – yleensä pojat selviävät hieman paremmin fyysistä voimaa vaativista suorituksista. Kouluiässä liikuntasuoritukset ovat tärkeitä, usein pääsylippu toverien suosioon. Hyvä pelaaja on suosittu, kömpelö lapsi joutuu usein peleissä syrjästäkatsojaksi tai hänet otetaan joukkueeseen viimeisenä, kun kaikki muut on jo valittu. Tämä vaikuttaa lapsen itsetuntoon. Yleensä kouluiän alku on monien harrastusten ja urheilulajien kokeilun aikaa, kunnes omat lajit löytyvät. Toiset löytävät ne sosiaalisista urheilumuodoista, joukkue- ja ryhmälajeista, toiset valitsevat yksilölajeja. Kouluiän lopulla monien tyttöjen suosikkiharrastus on ratsastus; suuri ja voimakas hevonen antaa toisella tavalla turvaa kuin lapsuusajan marsu tai kultakalat.

Aivojen kehitys on osittain ”vastuussa” motoristen suoritusten muutoksista, mutta myös perimällä, ympäristövirikkeillä ja harjoituksella on osuutensa motoristen suoritusten tarkkuuteen ja hioutumiseen. Tämä näkyy niin hieno- kuin karkeamotoriikassakin. Esimerkiksi syömäpuikkokulttuureissa jo puolet nelivuotiaista ja kaikki 6-vuotiaat osaavat syödä puikoilla. Muissa kulttuureissa taitoa ei ole kenelläkään samanikäisellä, vaikka sitä olisi ravintolassa harjoiteltukin. (Wong 2002.)

Maailma rakentuu ajattelun avulla

Kouluiän alussa ajattelu ja muisti kehittyvät. Lapsi ymmärtää massan pysyvän, vaikka muoto muuttuu. Ajattelu muuttuu joustavaksi. Luokitteluperusteet monipuolistuvat. Esineitä voidaan luokitella värin lisäksi käyttötarkoituksen, koon tai muun ominaisuuden mukaan. Kohteella voi olla yhtä aikaa useita ominaisuuksia. Kysymykseen ”Heikki, oletko espoolainen?” kolme–neljävuotias voi vielä vastata, ettei hän ole espoolainen, koska hän on Heikki.

Koululainen käyttää jo yläkäsitteitä ja osaa muodostaa käsitehierarkioita: varis on lintu, linnut ovat eläimiä, siis variskin on eläin ja eläimet ovat osa luontoa. Myös aikakäsitys muuttuu: lukujärjestyksen noudattaminen vaatii ajankäytön suunnittelua ja vastuuta, lapsi oppii myös käyttämään kännykkää ja kelloa. Koulun vaihtuvat jaksot ja projektityöt sekä esitelmät vaativat ennakkosuunnittelua. Esimurrosiässä ajattelu vapautuu konkreettisesta todellisuudesta ja aikaa pystytään hahmottamaan entistä paremmin. Esimerkiksi kuolema ja tappaminen, jota tv:stä on nähty jatkuvasti, alkavat saada todellisen merkityksensä vasta kymmenennen ikävuoden jälkeen, jolloin lapsi ymmärtää kuoleman lopullisuuden.

Kouluikäinen on innokas oppija. Hän oppii melkein mitä vain matematiikan alkeista ja teknisten laitteiden käytöstä aina ruuan valmistukseen. Noin kymmenvuotiaan muisti toimii periaatteessa aikuisen muistin tavoin, jopa työmuistin (lyhytkestoisen muistin) tehtävissä monet kymmenvuotiaat päihittävät aikuisen, joka taas selviytyy paremmin loogisen päättelynsä, kokemuksen ja monipuolisten tietovarantojen avulla. Nämä taidot kehittyvät vasta nuoruudessa ja aikuisuudessa.

Erittäin keskeinen merkitys on tietopohjalla. Tällä tarkoitetaan sitä perustietämystä, jota oppijalla on asiasta. Kalastusta harrastava ja kaiken kaloista internetistä tutkinut oppii nopeasti uusia aihepiiriin liittyviä asioita. Hänellä on parempi tietopohja ja suurempi motivaatio kuin asiaa harrastamattomalla.

Tiedon käsittelytavat muuttuvat. Koululainen pystyy jonkin verran käsittelemään asioita rinnakkain. Hän voi samanaikaisesti katsoa tv:tä, vastata äidille ja vielä leikkiä nuoremman sisaren kanssa. Kouluikäinen on hyvä oppimaan ulkoa, hän haalii tietoa, rakastaa luetteloita, keräilee vähän kaikkea. Hän on aktiivinen tekijä ja jäljittelijä. Kouluiän alussa lapsi uskoo auktoriteetteja perusteluitta, loppupuolella vaaditaan hyvät perustelut.

Myös tarkkaavaisuuden laatu muuttuu. Seitsenvuotiaat ovat vielä ärsykeherkkiä, uusi ärsyke kaappaa helposti huomion. He huutavat vastauksen usein viittaamatta eivätkä malta odottaa. He saattavat lähteä paikaltaan ja vaeltaa luokassa. Kaksitoistavuotias sen sijaan voi kuunnella esitystä, keskittyä tehtävään sekä toimia ryhmässä pitkäjänteisesti ja viitata rauhallisesti.

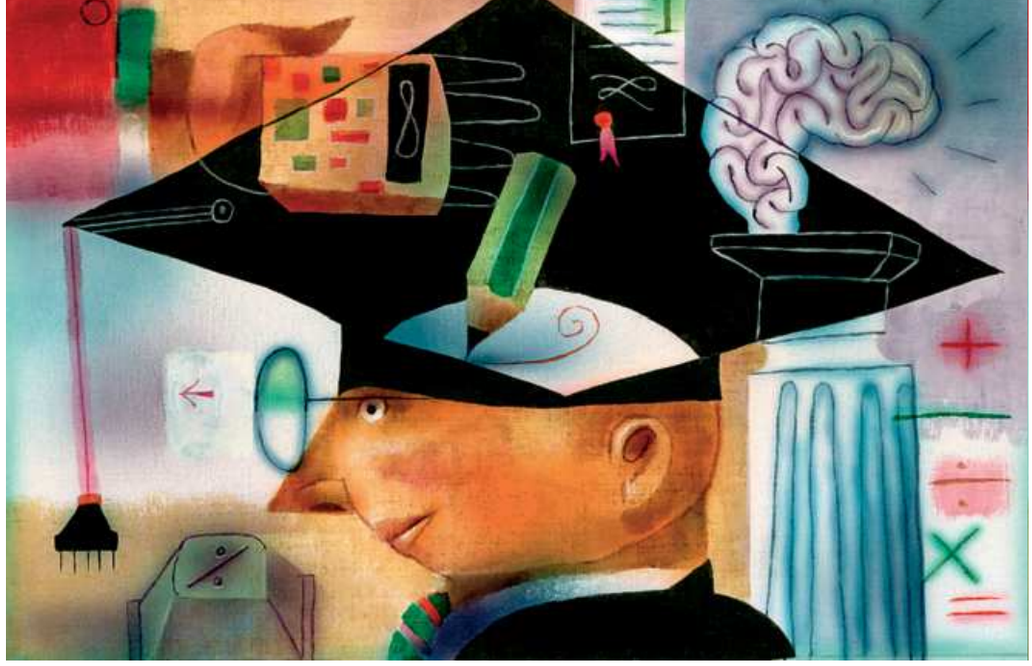
Kouluiässä myös **metakognitiiviset taidot** alkavat kehittyä. Koululainen tietää, miten saisi tehtävän tehdyksi mahdollisimman hyvin, hän arvioi omaa ajatteluaan ja oppimistaan. Kauden alussa pieni koululainen tuhlaa yhtä paljon energiaa tärkeään ja vähemmän tärkeään asiaan. Kuudesluokkalainen osaa jo poimia keskeiset seikat, hän tietää, onko asia tuttu, hän laatii muistisääntöjä ja yleistää ja soveltaa tietoa. Jos aamulla pitää ottaa luistimet liikuntatunnille mukaan, hän varmistaa asian: laatii muistilapun tai vie luistimet ennakkoon eteiseen. Ajattelu toimii pitkäjänteisemmin.

Ajattelu on konkreettista

Piaget'n mukaan kouluikäinen elää **konkreettisten operaatioiden** kautta. Lapsi ymmärtää määrän pysyvyyden, muun muassa vesilasikoe onnistuu kaikilta. Minäkeskeisyys on hieman vähentynyt, lapsen on mahdollista ajatella jossain määrin asioita muidenkin näkökulmasta ja tuntea myös empatiaa muita kohtaan. Toiveet ja pelot kohdistuvat itseen ja lähipiiriin, syvällisemmät maailmanrauhan, ekologian ja yhteiskunnan ongelmien pohdinnat onnistuvat vasta seuraavan kauden aikana.

Lapsi pystyy moniin loogisiin päättelyihin esimerkiksi kielen ja matematiikan suhteen. Yhteen- ja vähennyslaskun käänteisyys ymmärretään, samoin muut peruslaskutavat. Myös lapsen kyky luokitella asioita ylä- ja alakäsitteisiin paranee. Vaikka syy-seuraussuhteita, esimerkiksi luonnonilmiöitä, ymmärretään, vaikeat suhteita ilmaisevat tehtävät kuten: "Ville on pitempi kuin Heikki, Heikki on Pekkaa pitempi, kuka on pisin?" lapsi pystyy ratkaisemaan päättelemällä vasta kauden lopussa, piirtämällä jo aiemmin. Ajan ja paikan taju paranee, lapsi kykenee käsittelemään mielessään paremmin mennyttä ja tulevaa nykyhetken lisäksi. Kauden lopulla muisti ulottuu jo useisiin kesiin, ei vain edelliseen. Lapsi pystyy myös mielessään kulkemaan tutun reitin ja hahmottamaan paikkoja kuvasta ja kartasta.

Käsitteellisten eli **formaalien operaatioiden** vaiheessa (alkaen 12. ikävuodesta) ajattelu irtautuu välittömästä todellisuudesta. Ajattelu muuttuu abstraktisemmaksi, ja nuori voi ottaa huomioon yhtä aikaa useita näkökohtia ja tarkastella asioita useista näkökulmista. Nuori pystyy myös hyväksymään erilaisia totuuksia ja ymmärtää tiedon suhteellisuuden.



Käsitteelliseen ajatteluun kuuluu erilaisten symbolien tunnistaminen ja niiden merkityksen ymmärtäminen.

Piaget'n näkemyksen mukaan lapsen ajattelu on sidoksissa biologiseen kypsymiseen. Hänen mukaansa lapset saavuttavat ajattelun kehitysvaiheet suunnilleen samanikäisinä ja aina samassa järjestyksessä. Kun tietty vaihe saavutetaan, tulee tasanne, jonka aikana taidot kypsyvät.

Piaget'n teoriaa on kritisoitu vaiheittaisuudesta. Esimerkiksi siirtymä kouluiän alussa esioperationaalisesta vaiheesta konkreettisten operaatioiden kauteen ei ole jyrkkä, vaan lapsen tarkkaavaisuus, muisti ja lukukäsitteiden käyttö paranevat vähitellen. Nykyisin rajat ja siirtymät nähdäänkin liukuvina ja yksilölliset erot näyttävät olevan hyvinkin suuria. On myös todettu, että kaikki osa-alueet eivät suinkaan kehity samanaikaisesti. Lapsi saattaa olla hyvinkin pitkällä loogisten johtopäätösten teossa ja matemaattisessa ajattelussaan, mutta ikäistään kypsymättömämpi kielellisessä kehityksessään.

Oleellista on myös se, miten lasta harjoitetaan. Lapsi saavuttaa tietyn vaiheen huomattavasti ennen teorian esittämää ikää, jos hän on saanut ajattelua kehittävää harjoitusta. Piaget oletti varsinaisen ajattelun kehittyvän kielen auettua. Nykyinen lapsitutkimus on kuitenkin osoittanut esikielellisen, toiminnallisen ajattelun oletettua kehittyneemmäksi. Lasten vastaukset eroavat myös tehtävän esittämistavan suhteen. Jos tehtävät esitetään eri tavalla, lapset osaavat ratkaista niitä oletettua aikaisemmin.

Piaget toteaa, että virikkeet ja lapsen kokemukset vaikuttavat siihen, miten ajattelu kehittyy, mutta silti hän jättää kulttuurin ja ympäristön vähälle huomiolle. Kasvattajathan tekevät valintoja lapsen puolesta, ja sikäli ympäristön merkitys on suuri. Piaget'n näkemyksen mukaan kuusitoistavuotias on saavuttanut aikuisen **käsitteellisen ajattelun tason**. On kuitenkin muistettava, että suuri osa maailman aikuisväestöstä ei koskaan kykene käsitteellisen tason edellyttämään ajatteluun, sillä koulutuksen ja käsitteellisen ajattelun merkitys ei kaikkialla ole samanlainen kuin länsimaisissa kulttuureissa.

LISÄTIETOA

KUN OPPIMINEN EI ONNISTU – OPPIMISVAIKEUDET

Kouluiän yleisimpiä oppimista vaikeuttavia ongelmia ovat keskittymisongelmat, lukemisen, kirjoittamisen ja laskemisen ongelmat sekä tarkkaavaisuushäiriöt. Viitisentoista prosenttia ikäluokasta kärsii oppimista vaikeuttavista ongelmista. Suomalaisten tutkimusten mukaan pari prosenttia lapsista kärsii vaikeasta, kymmenisen prosenttia lievästä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöstä (**ADHD**). Kyseessä on impulsiivinen käytös, ylivilkkaus ja levottomuus. Kaikkia syitä ei tunneta, mutta näyttää siltä, että enemmistö tapauksista selittyy aivoperäisillä, osa geneettisillä ja osa psykologisilla ja sosiaalisilla tekijöillä. Leikki-iässä ADHD näkyy yleensä keskittymisen häiriöinä, motorisena levottomuutena sekä kompasteluna ja kaatuilemisena. Lapsi kiemurtelee tuolillaan, juoksentelee luokassa, ei jaksa odottaa vuoroaan eikä myöskään näytä hyväksyvän rajoituksia ja kieltoja. Myös ääntämisvirheet ja puheen viivästyminen ovat tavallisia oireita, siksi ohjeiden seuraaminen on vaikeaa. Äänekästä ja motorisesti vilkasta lasta saatetaan pitää aggressiivisena ja ilkeänä. Jatkuvat moitteet voivat johtaa itsetunnon ongelmiin.

Kouluiässä tulevat näkyviin tavallisimmat oireet, vilkkaus ja keskittymiskyvyn puute, ja kyky oppia lukemaan ja laskemaan on heikompi kuin muiden samanikäisten. Lapsen on vaikea muistaa ohjeita tai läksyjä, myös tapahtumien järjestys voi vaihtua mielessä. Opetuksen – etenkin abstraktien asioiden – seuraaminen on työlästä. Jos ongelma havaitaan ajoissa, siihen on helpompi puuttua. Hoitoon tarvitaan perheen tuki ja erityisjärjestelyjä päiväkodissa tai koulussa. Lisäksi hoitoina on erilaisia kuntouttavia toimia ja fysioterapiamuotoja, puheterapiaa ja muuta terapiaa ongelman mukaan. Myös erityisopetuksen järjestäminen on mahdollista. Suomessa on suhtauduttu pidättyvästi lääkehoitoon, mutta monet ovat hyötyneet lääkityksestä.

Aikuisen ADHD voi tarkoittaa monenlaisia asioita: kyvyttömyyttä huolehtia laskuista ja muista velvoitteista, järjestelykyvyn puutetta, unohtelua ja vaikeuksia tehdä annettuja tehtäviä tai noudattaa sovittuja aikoja. Aikuisvalmennuksessa kouluttaja tai tukihenkilö opettaa arkirutiineja, järjestystä ja asioiden hallintaa. Tehdään esimerkiksi lista, missä järjestyksessä asiat hoidetaan.

Lukemis- ja kirjoittamisvaikeuksien tyypillisiä oireita ovat hidas ja rytmitön lukeminen, sanojen lopun arvaaminen, vaikeus hahmottaa kokonaisuuksia sekä yksittäisten äänteiden virheet, kuten b:n ja d:n kääntyminen, kaksoiskonsonanttien kirjoittaminen yhtenä, diftongin käänteisyys (nielikka–neilikka) sekä monet muut kuuloon ja näköön liittyvät hahmotushäiriöt.

Aivoperäiset ja perinnölliset syyt selittävät suuren osan lukemisen ja kirjoittamisen häiriöistä. Tunne-elämän häiriöt ja motivaatioongelmat sekä sosiaaliset tekijät ovat syynä joissakin tapauksissa. Tutkimuksissa on havaittu, että ongelmat kasautuvat usein samoille lapsille – keskittymisvaikeudet ja lukiongelmat esiintyvät usein yhdessä. Kun tehtävä ei avaudu, motivaatio lopahtaa ja keskittyminen kärsii. Ongelmien kartoittamiseksi ja avuksi on kehitetty erilaisia tietokoneavusteisia arviointimenetelmiä ja oppimispelejä. Varhainen tuki auttaa syrjäytymisen ehkäisyssä.

Kelaatsä – ajattelu ja kieli omilla poluillaan

Kouluiän alussa ajattelu on elämysvaltaista ja siksi sadut ja seikkailut kiinnostavat, rooli- ja mielikuvitusleikit ja -pelit ovat yleisiä. Lapsi alkaa kuitenkin yhä paremmin ymmärtää toden ja mielikuvituksen erot. Ulkoa oppiminen leimaa kouluiän alkuvaihetta; puuhakkaat koululaiset ovat kiinnostuneita elämän ilmiöistä, mutta eivät vielä pohdi syvällisesti syitä ja seurauksia. Lapsi on kiinnostuneempi faktoista, tarinan käänteistä ja juonesta. Lapsi uskoo myös auktoriteetteja perusteluitta. Alakoulun ensimmäinen opettaja on uusi ulkopuolinen auktoriteetti, joka usein päihittää vanhemmat.

Koulun alkuvaiheessa lapsi käyttää kieltä asioiden nimeämiseen ja tarkentamiseen. Sanavarasto kasvaa huimasti uusien oppiaineiden ja kirjojen kautta. Kouluiässä lapsen toveripiiri muuttuu ja laajenee, kieli yhdistää kavereita. Päivittäin tavataan Facebookissa ja lähetellään tekstareita. Asioita pohditaan yhdessä, kieli toimii sosiaalisten kontaktien välineenä. Kielen viestinnällinen tehtävä on muotoseikkoja tärkeämpi. Keskustellaan julkkiksista, maailman tapahtumista, musiikista, muodista.

Koululaiskieleen tulee vaikutteita englannista, viihteestä ja tietotekniikasta: meilataan ja mesetetään, kovalevyssä on vikaa, ohjelma tilttaa. Tälle ikäkaudelle tyypillistä on myös

verbaalinen liioittelu ja uhoaminen: ”Maikka huusi ihan punasena ja heitti sen ulos luokasta, ovi melkeen väänty ja Make lensi ainakin viis metrii käytävässä.” (Todellisuudessa opettaja oli pyytänyt oppilasta poistumaan.) Kieltä ja ajattelua leimaa mustavalkoisuus, asiat ovat kamalia tai sikamakeita. Kouluiän lopulla oppilaiden kielenkäyttö on usein levotonta ja äänekästä, kikatetaan ja peitetään epävarmuutta karskilla puheella. Nuoret käyttävät keskenään omaa kieltään, kukin koululaispolvi luo oman nuorisokielensä, johon suosikkiohjelmien hokemat sekä sosiaalinen media luovat uusia ilmauksia.

Ajattelu ja kieli kehittyvät yhdessä. Kouluiän loppupuolella käsitteellinen ajattelu alkaa avautua ja nuori ymmärtää vertauskuvia, sananlaskuja ja abstrakteja sanoja kuten hyvyys tai oikeudenmukaisuus. Symboliikan, kielikuvien ja ironian ymmärtäminen mahdollistuu, kun koululainen oivaltaa, että vaikka sanotaan jotakin, tarkoitetaankin aivan muuta.

Kuvaruudun lumo ja mediankäyttö

Unescon laajan tv-väkivaltaa käsittelevän tutkimuksen mukaan lähes puolet maailman lapsista ei erota faktaa fiktiosta. Teollistuneiden maiden lapset suoriutuivat tehtävistä hieman kehitysmaiden lapsia paremmin. Kouluikäisten suosituin media on televisio, vaikka internetin käyttö on lisääntynyt paljon. Lasten ohjelmat ja pelit tarjoavat alakoululaiselle mahdollisuuden kohdata omat pelkonsa ja asettua muiden asemaan. Samalla kasvaa riski, että lapsi altistuu sellaisille väkivallan vaikutuksille, joiden käsittelemiseen hänellä ei vielä ole kykyä. Koululainen alkaa vähitellen ymmärtää todellisuuden ja kuvitellun eroja. Siinä missä pieni lapsi painautuu pelottavan kohtauksen aikana äidin syliin tai sulkee silmänsä, kahdeksanvuotias vakuuttelee itselleen ”ei tollanen voi olla totta, ei ihminen voi nousta pystyyn, jos auto ajaa sen yli”.

Mediankäyttö muuttuu lukutaidon edistyessä. Lapsi ei ole enää kuvan ja äänen varassa. Hän pystyy ottamaan huomioon jo monen henkilön näkökulmia ja motiiveja ja tajuaa, että uutisetkaan eivät ole todellisuutta, vaan tuotettua ohjelmaa. Toisaalta runsas actionfilmien katselu voi vääristää maailmankuvaa: hän saattaa pitää väkivaltaa toimivana tapana ratkaista ongelmia.

Kouluikäiset ovat median suurkuluttajia, media-ahmatteja. Yli puolet 11-vuotiaista pitää sosiaalista mediaa tärkeänä keinona saada tietoa kavereiden asioista. Siellä ollaan ”fyysisesti” näkyvillä, ulkonäköön ja näyttäviin kuviin itsestä panostetaan. Kaverit ja vertaisryhmät sosiaalisessa mediassa ovat peili, jonka avulla identiteettiä rakennetaan. Asenteet yhdenmukaistuvat, muoti, kaupallisuus ja tietyt tuotteet takaavat pääsyn ryhmään. Virtuaali-identiteetin avulla voidaan kokeilla erilaisia rooleja.

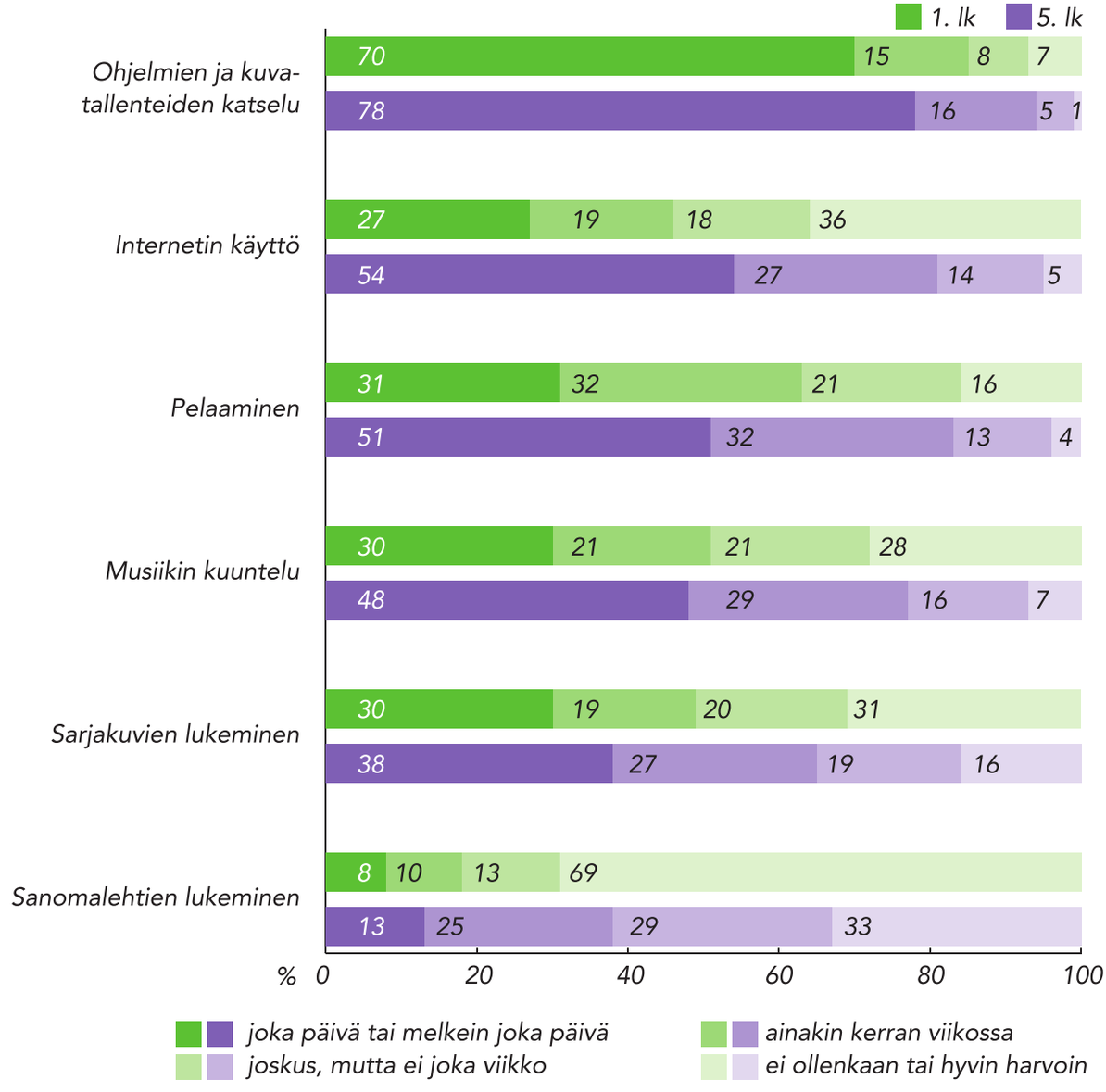
TUTKIMUS

LASTEN MEDIABAROMETRI

Lasten mediabarometrissä 2011 (toim. Saara Pääjärvi) tutkittiin mediankäyttöä ja kokemuksia mediakasvatuksesta lomakekyselyjen (5 lk.) ja haastattelujen avulla. Tutkimukseen osallistui 1 137 ensimmäisen, kolmannen ja viidennen luokan oppilasta 19 koulusta eri puolilta Suomea. 11-vuotiaiden mediankäyttö muistuttaa nuorten mediankäyttöä. Televisio on edelleen tärkein media. Yläkoulussa mediankäyttö monipuolistuu: usein varhaisnuori hakee extreme-kokemusta, testaa oman kestokykynsä rajoja, kuten ”uskalsin katsoa K-18-elokuvan, uskalsin laittaa Facebookiin rohkean biletyskuvan”. Tällöin median käytöllä on eräänlainen aikuistumiseen johtavan riitin tehtävä. Varhaisnuoret jakavat yhä enemmän kokemuksiaan sosiaalisessa mediassa.

Tutustu ensi- ja viidesluokkalaisten mediankäyttöön oheisen tutkimustuloksen perusteella. Millaisia muutoksia mediankäytössä tapahtuu viiden vuoden aikana? Mitkä kehityspsykologiset syyt saattaisivat selittää muutoksen?

(Lasten mediabarometri 2011)



Pohdi

Nelivuotiaat eivät ymmärrä ristiriitaisia viestejä kuten vihaisella äänellä sanottua ”Äiti rakastaa sinua”. Yhdeksänvuotiaat ymmärtävät eron. Mihin ko. eron ymmärtäminen perustuu? Mihin itse luotat enemmän, sisältöön vai sanattomaan viestiin?

Digitaalisten pelien viehätys perustuu aktiivisuuteen. Pelaajan täytyy suoriutua vaikeista tehtävistä ja ratkaista ongelmia, mikä pitää jännitystä ja vireyttä yllä. Pojat suosivat kouluiässä enemmän tietokonepelejä kuin tytöt. Pelaaminen voi laajentaa kokemusmaailmaa, mutta tasapainoinen psyykkinen kehitys voi myös vaarantua, jos muut harrastukset, ulkoilu ja ystävyyssuhteet sekä koulutyöt kärsivät. Vanhempien vastuu on suuri; heidän olisi tutustuttava pelien sisältöihin ja myös osattava rajoittaa liiallista peli-intoa. Jos väkivaltaisia pelejä tai elokuvia kulutetaan liikaa tai niitä pidetään hauskana viihteenä, vaikeutuu empatiataitojen ja myönteisten tunteiden kehittyminen. Moraalinen ajattelu ja sosiaaliset taidot kärsivät myös, jos negatiivisia malleja palkitaan tai oikeudenmukaisuus ei toteudu. Kouluiän loppupuolella nuori kykenee jo kyseenalaistamaan internetin tietojen uskottavuuden ja hän tunnistaa stereotyyppisiä kuvauksia ja median vaikutustapoja.

Tunne-elämä ja itsesäätely kouluiässä

Kouluiän alussa lapsi elää päivän kerrallaan, suunnitelmat ovat lyhytjänteisiä. Kouluiän lopulla tavoitteiden aikajänne laajenee: lapsi voi jo pohtia elämää vuoden kuluttua ja jopa koulutuksen ja ammatin kysymyksiä. Kouluiän alussa lapsi pitää harvoin asioita omana tietonaan, murrosikää lähestyvä pohtii asioita ja omia tunteitaan mielessään. Hänessä on jo aikuismaisia piirteitä – hän perustelee ja keskustelee. Myös kriittisyys lisääntyy itsenäisyyden ohella. Kouluiän loppupuolella alkaa kehittyä häpeän tunne, nuorella on vahva käsitys siitä, ”mikä kuuluu asiaan”, ja hän on arka kaikesta itseensä kohdistuvasta kritiikistä ja loukkaantuu helposti. Hänelle on tärkeää, mitä muut hänestä ajattelevat.

Pettymyksen sieto paranee. Viisi–kuusivuotiaalla on vielä vaikeuksia olla näyttämättä aidosti ilon tai pettymyksen tunteitaan, vaikka hän alkaakin jo ottaa tilanteen huomioon eikä esimerkiksi itke vieraiden läsnä ollessa. Kouluikäinen pystyy peittämään pettymyksensä, itsesäätelyn keinot monipuolistuvat. Hän pystyy jo jonkinlaiseen itsetutkiskeluun ja saattaa pohtia omaakin syytään tapahtuneeseen. Hän saattaa myös lohduttautua tulevaisuuden mielikuvilla: ensi kerralla en tee samaa virhettä. Koululainen alkaa sekä hallita että jossain määrin tiedostaa omia tunteitaan: hän tietää, että paha olo menee ohi.

Pohdi

Millainen oli alakoulun opettajasi?
Millaisia ryhmiä alakoulussa muodostui?
Mihin ryhmään itse kuuluit?
Ketä kiusattiin ja miksi?

Kouluiän alkuvaiheessa pieni koululainen uskoo mahdollisuuksiinsa, vaikka olisi edellisellä kerralla epäonnistunut täysin. Hän uskoo, että osaa mitä tahansa, jos vain viitsii ja haluaa. Hänelle ei vielä ole kertynyt kokemuksia omista suorituksista ja palautteita osaamisesta, myös edellisen epäonnistumisen muisto on haalennut. Kouluiän lopulla lapsi tajuaa, että kyse on myös hänen sisäisistä kyvyistään. Pientä lasta kannustetaan usein ilman ”syytä”. Kun hän on sotkenut viivoja ristiin rastiin ja kertoo kuvan esittävän kissaa, ylistämme piirustusta huippuhyväksi. Murrosikää lähestyvän kohdalla samanlainen ”motivointi” ei toimi. Hän tarvitsee realistista, mutta kannustavaa palautetta. Positiivinen palaute opettajilta ja vanhemmilta sekä selkeät toimintaohjeet vahvistavat lapsen itsetuntoa. Lapsi saattaa omaksua liian kielteisen kuvan itsestään ja uskoa, ettei esimerkiksi opi kieliä, ”kun ei ole kielipäätä”. Koulun ja vanhempien tehtävä on kannustaa sopivasti ahkeruuteen. Realistinen minäkäsitys muodostuu kokemuksista ja muiden antamasta palautteesta. Jatkuvat epäonnistumiset, vähättely ja mitätöinti vaikuttavat itsetuntoon.

Ulkoisesti näyttää siltä, että kouluiän lopulla nuori tulee hyvin toimeen ilman aikuisten holhousta. Todellisuudessa hän tarvitsee aikuisten tukea ja hellyyttä sekä myös rajojen asettamista. Nuori tarvitsee myös ihanteita ja malleja, joita aikuiset voivat tarjota. Aikuiset toimivat usein ristiriitaisesti: vaativat yhtä ja tekevät itse toista. Tämä on omiaan lisäämään nuoren epävarmuutta esimerkiksi rahan käytössä, seurustelussa ja lojaalisuudessa ystäviä kohtaan. Vaikka nuori napisee rajoja vastaan, hän toivoo niitä: ne ovat merkki välittämisestä. Lapsen ja varttuvan nuoren tunteisiin reagoiminen ja vanhempien oma tunteiden käsittely, esimerkiksi tunteista keskusteleminen, auttavat myös lasta.

Koululaisen sosiaaliset suhteet

Kouluiässä perheen rooli lapsen ainoana vaikutteiden antajana vähenee ja toverisuhteet tulevat tärkeiksi. Silti perhe on tärkeä: perheen yhteiset viikonloput ja lomat sekä päivittäinen keskustelutuokio aterioiden aikana ja illalla ennen nukahtamista ovat tärkeitä sekä turvallisuuden tunteen että tasapainoisen tunne-elämän kehityksen kannalta. Vaikka koululainen näyttää huolehtivan monista asioistaan, kuten heräämisestä ja läksyistään, hän tarvitsee aikuisen huolenpitoa näissä asioissa.

Kouluiän alussa tytöt työskentelevät mielellään tyttöryhmissä, yläkoulussa muodostuu jo sekaryhmiä.

Kouluikäinen harrastaa paljon ja vähän kaikkea. Tytöt harrastavat esimerkiksi modernia tanssia, taitoluistelua tai ratsastusta, ovat kiinnostuneita meikeistä ja seuraavat suosikkisarjojaan, pojat liikkuvat ja urheilevat ja pelaavat tietokoneella. Musiikki on yhteinen harrastus. Alakoulussa tytöt viihtyvät yleensä pareittain ja pienissä tyttöryhmissä, pojat pelaavat, juoksevat ja urheilevat usein hieman suuremmassa joukossa. Ystävien kanssa puuhaillaan monenlaista, ystävyys perustuukin lähinnä toimintaan. Kouluiän lopulla, murrosiän kynnyksellä ystävyyssuhteet saavat uudenlaisen merkityksen. Ystävyyssiteet muuttuvat molemminpuolisiksi luottamussuhteiksi, ystävyydet kestävät pitempään, ystävälle uskoudutaan, ystävää ei petetä. Pojat viihtyvät ja liikkuvat edelleen ryhmänä, yleensä ”hyviä kavereita” on muutama. Vanhemmille ei enää kerrota kaikkea. Ensimmäisiä itsenäistymiskokemuksia ovat leirit tai retket, joilla ollaan yö poissa kotoa. Viikonloppuisin saatetaan yöpyä kaverin kotona.

LISÄTIETOA

KOULUKIUSAAMINEN

”Ei olla sen kanssa. Ei puhuta sille. Älä kutsu sitä synttäreille. Ota sen reppu ja vie se vessaan.” Lapsen sosiaaliset taidot vaikuttavat hänen asemaansa kaveripiirissä. Kaveripiirin suosioon nousee muut huomioon ottava, avulias, rehti kaveri. Aggressiivista tai muuten sosiaalisilta taidoiltaan heikkoa valitaan harvoin mukaan kaveripiiriin. Myös arka ja hiljainen lapsi saattaa jäädä yksin ja syrjäytyä. Jos hänellä on yksikin ystävä, joka leikkii hänen kanssaan, syrjäytymisvaara vähenee. Koululuokissa syrjimisen syyt voivat olla hyvinkin huomaamattomia. Muualta muuttanut, ylipainoinen, vääränmallisen repun omistava ja vielä äidin ompelemiin farkkuihin sonnustautunut saattaa joutua pilkan kohteeksi.

Tutkimusten mukaan koulukiusaamista tapahtuu joka päivä ja noin kymmentä prosenttia koululaisista kiusataan useammin kuin kerran viikossa. Kiusaaminen voi olla fyysisen loukkaamisen, lyömisen ja potkimisen lisäksi psyykkistä: panettelua, ivallista ilmeilyä, nimittelyä. Uhrin tavaroita piilotellaan ja tuhotaan. Usein kiusaaminen on niin huomaamatonta, että siihen on vaikea puuttua. Kuiskitaan ja huokaillaan, osoitetaan halveksuntaa katseilla ja eleillä tai jätetään kiusattu kaiken toiminnan ulkopuolelle. Jatkuva piilokiusaaminen kuormittaa uhrin psyykeä. Usein kiusaaminen tapahtuu tunnin alussa ennen opettajan tuloa luokkaan tai välitunneilla ja koulumatkoilla.

Professori Christina Salmivalli näkee koulukiusaamisen ryhmäilmiönä. Kiusaaja tarvitsee yleisön ja käyttää systemaattisesti valtaansa kiusaamisen kohteeseen. Salmivallin mukaan kiusaajalla on aina jollakin tavalla yliote: hän on joko fyysisesti vahvempi tai muita iäkkäämpi. Hän hakee valtaa ryhmässä kiusatun avulla. Yleensä kiusaajalla on apureita, vahvistajia, jotka kannustavat kiusaamiseen. He naureskelevat ja myötäilevät kiusaajaa, joka saa tyy-

Pantteri ja sen kaverit kinastelevat. Ensimmäisen luokan oppilaiden kesken oli paljon kinaa, ja kiusaamista tapahtui päivittäin. Piirtäjä kommentoi piirustustaan: ”Kalkkarokäärme ja toinen pantteri vetää pantteria hännästä.”

dytystä muiden suosiosta. Kiusaamiseen osallistuvat myös ulkopuoliset, jotka eivät puutu asiaan ja näin hiljaisesti hyväksyvät kiusaamisen. Kiusaaja ei pysty kauan toimimaan yksin, jos apurit ja vahvistajat sekä ulkopuoliset asettuvat häntä vastaan.

Usein on oletettu, että kiusaajalla on itsellään heikko itsetunto tai että hän olisi muita aggressiivisempi, mutta näin ei aina ole asian laita. Kiusaajan itsetunto voi näyttää vahvalta, ja hän voi olla niin sanottu hyvä oppilas. Hän osaa olla valikoivasti aggressiivinen, monesti hän on hauska ja mukava. Kyse on vallasta. Kiusaaja tarvitsee tunteen, että hän voi käyttää valtaa muihin. Vahvempiin hänen valtansa ei ulotu, joten uhriksi valitaan yleensä heikommassa asemassa oleva. Suurin osa oppilaista katsoo asiaa sivusta, harva menee kiusatun puolelle. Kiusaamisen uhriksi joutuu yleensä arka ja pelokas lapsi, joka itkee helposti. Kiusaamisen uhri voi olla myös niin sanottu räjähdysaltis lapsi, joka puolustautuu hyökkäämällä takaisin. Usein opettaja pitää häntä häirikkönä eikä tunnista kiusaajaa. Tyttöryhmissä kiusattuja ovat myös niin sanotut wannabe-tytöt, joita siedetään mukana ryhmässä, mutta joiden rooli on olla potkittu ja pilkattu. Wannabe-tyttö tekee mitä tahansa saadakseen olla ryhmässä. Myös luokan pelleä voidaan kiusata. Hän muuttaa usein kiusaamisen vitsiksi ja yrittää urheasti hymyillä, jotta tulisi hyväksytyksi, eikä aina myönnä kiusaamista itselleenkään.

Opettajien ja muiden aikuisten olisi puututtava kiusaamiseen välittömästi ja siitä on puhuttava. Kouluissa on kiusaamisenkin varalta toimintastrategiat, ja monissa kouluissa on saatu hyviä tuloksia kiusaamisen vähentämishankkeilla. Usein kiusaamiseen puututaan vasta sitten, kun jotakin pahaa on tapahtunut. Valitettavan usein kiusaaja apureineen saa jatkaa toimintaansa ja uhri joutuu vaihtamaan koulua. Kiusaaminen jättää kiusattuun miltei aina elinikäiset jäljet.

TEHTÄVÄT

1/ Englantilaisessa tutkimuksessa 4–6-vuotiaiden ja 11-vuotiaiden tuli tunnistaa oman maan luonnonvaraisia eläimiä ja Pokemon-hahmoja. 4–6-vuotiaat tunsivat enemmän oikeita eläimiä kuin Pokemoneja, 11-vuotiaat tunnistivat enemmän Pokemon-hahmoja kuin oikeita eläimiä. Mistä tämä voisi johtua?

2/ Mistä koulumotivaation puute voi johtua?

3/ Miten opettaja voisi estää luokassa roolien pysyvyyden, sen, että ”kerran pelle, aina pelle”?

4/ Tee tarkkailututkimusta välitunneilla koulun pihalla muutaman päivän ajan. Millaisia ryhmiä on, muuttuvatko ne, ollaanko aina samoissa ryhmissä ja samassa paikassa?

5/ Amerikkalainen Judith Harris herätti laajan keskustelun 2000-luvun alussa näkemyksellään, että vertaisryhmät, samanikäiset koulutoverit ja ystävät, vaikuttavat lapsen arvoihin ja asenteisiin enemmän kuin vanhemmat ja koti. Mitä mieltä olet asiasta? Missä iässä kodin vaikutus vähenee selvästi?

6/ Kansalliseen Opetusteknologia koulun arjessa -tutkimuskyselyyn vastasi sähköisesti 2 464 koululaista ja opiskelijaa. Vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastaajista (7–20-v.) puolet oli tyttöjä, puolet poikia, eri puolilta Suomea. Eniten verkkoa käytettiin viihdetarkoituksessa, koulukäyttö oli vähäisempää. Facebookin, YouTuben, chattailun sekä pelaamisen lisäksi internetissä etsitään tietoa, luetaan lehtiä, kuunnellaan musiikkia, katsellaan videoita, luetaan blogeja ja hoidetaan asioita. Pojat pelaavat huomattavasti tyttöjä enemmän kaikissa ikäluokissa. Facebookia käyttää noin 80 prosenttia 13–20-vuotiaista. Valokuvia jaetaan sosiaalisessa mediassa ahkerasti. Lähes joka viides on kokenut tai kohdannut verkossa kiusaamista. Yleisin kiusaamisen muoto ovat ilkeät kommentit, nimittely ja vähättely. Myös seksuaalista ahdistelua esiintyy. Yllättävänä tuloksena tutkijat pitivät sitä, että blogeja kirjoitettiin ja kommentoitiin vähän, mutta luettiin paljon. Samoin oli laita omien videoiden tuottamisessa.

(Anna Aarnio ja Jari Multisilta: Facebook ja YouTube – ne on meidän juttu. Kansallinen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä 2011.)

Pohdi ja perustele psykologisen tiedon avulla,

a) miksi nuoret haluavat jakaa valokuviaan tai videoitaan, mutta eivät kirjoita yhtä halukkaasti itsestään verkossa

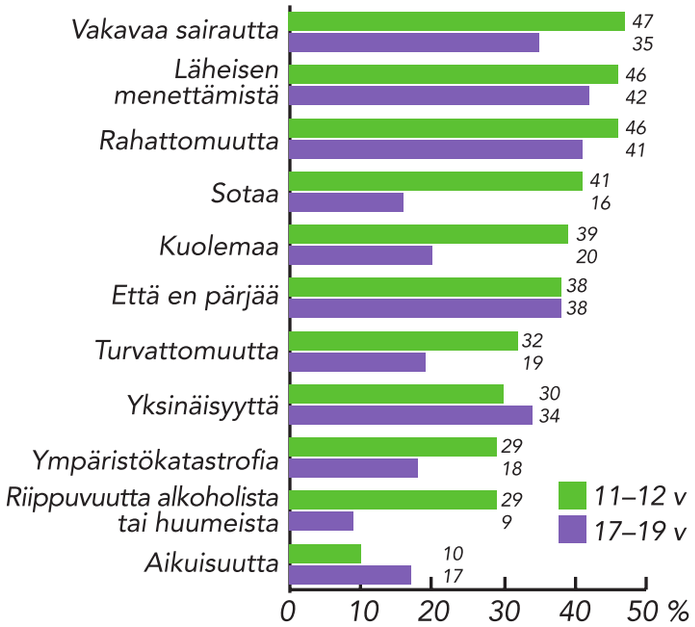
b) miksi kynnys haukkua ja nimitellä esimerkiksi muiden ulkonäköä on verkossa matalammalla kuin kasvotusten

c) miten verkossa tapahtuvaan seksuaaliseen ahdisteluun tulisi suhtautua

d) miksi mikroblogit (alle 140 merkin viestit) eivät ole yhtä suosittuja kun tekstiviestit.

7/ Keväällä 2011 toteutettiin Helsingin kaupungin tietokeskuksen toimesta laaja koululaiskysely. Kun kyseltiin pelkoja, pelon kohteet vaihtelivat koiran katoamisesta kidnappaukseen, tsunamiin ja perheriitoihin. 11–12-vuotiaat pelkäävät tulevaisuuden outoja ja tuntemattomia tapahtumia enemmän kuin vanhin tutkittu ikäluokka (17–19-v.). Vanhimman ikäluokan pelot keskittyivät lähitulevaisuuteen, aikuisuuteen, työn saantiin ja yksinäisyyteen. Tutki kaaviota. Mitkä pelot ovat lisääntyneet iän karttuessa? Mitkä kehityspsykologiset syyt voisivat selittää nuorimman ja vanhimman ryhmän eroja? Tutustu internetissä tutkimukseen laajemmin ja pohdi sen luotettavuutta.

HELSINKILÄISTEN NUORTEN TULEVAISUUTTA KOSKEVAT PELONAIHEET 2011



(Nuoret Helsingissä 2011 -tutkimus)

7 / Kouluikä on aktiivista aikaa

- Kouluvalmius edellyttää riittäviä fyysisiä, motorisia taitoja, kognitiivisia kykyjä, tunne-elämän hallintaa ja sosiaalisia taitoja. Myös oppimismotivaatio on tärkeä koulutyöstä selviytymisessä.
- Kouluiässä lapsen motoriset taidot hioutuvat, toiminnat automatisoituvat, käden ja silmän koordinaatio paranee. Koululaiset harrastavat monia liikuntamuotoja, kouluiän alussa tyttöjen ja poikien taidot eivät suuresti eroa toisistaan, kouluiän lopulla harrastukset eriytyvät.
- Piaget'n mukaan kouluikäinen on ajattelun konkreettisessa vaiheessa. Kouluiän aikana myös tiedonkäsittelyn laatu muuttuu: koululainen pystyy käsittelemään useampaa asiaa yhtä aikaa, hän alkaa arvioida omaa tietämistään ja suunnitella, mistä ja miten tietoa kannattaa hankkia (metakognitio).
- Piaget'n näkemyksiin kohdistunut kritiikki painottaa, että vaiheet eivät koske kaikkia kehityksen alueita samalla tavalla ja yksilölliset erot ovat suuria. Teoria soveltuu lähinnä länsimaihin, kulttuurierot pitäisi ottaa paremmin huomioon. Myös harjoittelu ja ympäristön tuki vaikuttavat taitoihin (vrt. lähikehityksen vyöhyke).
- Kouluiän psykososiaalinen kehitys
  - tunne-elämä: kyky käsitellä asioita omassa mielessä paranee, tunteiden peittäminen ja häpeän tunne mahdollistuvat
  - psyykkinen itsesäätely: realiteettien taju ja pettymyksen sieto paranevat, lapsenomaiset hallinta- ja defenssikeinot monipuolistuvat ja muuttuvat kehittyneemmiksi
  - minäkäsitys: todenmukaisuus lisääntyy
  - sosiaaliset suhteet: kriittisyys auktoriteetteja kohtaan lisääntyy, samoin kaverien tärkeys, pintapuoliset kaverisuhteet korvautuvat syvällisemmillä ystävyyssuhteilla.
- Koulukiusaaminen voi olla fyysistä väkivaltaa tai psyykkistä kiusaamista: panettelua, haukkumista, yksinjättämistä, tavaroiden tuhoamista. Kiusaaja nauttii vallastaan ja kokee muiden hiljaisen hyväksynnän hivelevän itsetuntoaan. Kiusaamiseen tulee puuttua heti.

NUORUUSIKÄ – KOHTI ITSENÄISYYTTÄ

8/ Nuoruusikä

Kuka on nuori?
Kuka keksi nuoruuden ja nuorisokulttuurin?
Mikä nuoruudessa muuttuu?
Biologinen ja psyykkinen kypsyys eivät kulje rinnakkain

9/ Nuoruusiän kognitiivinen kehitys

Ajattelun minäkeskeisyys vähenee
Metakognitiiviset taidot lisääntyvät
Elämäntapa ja arvot muuttuvat
Maailmankuva rakentuu
Moraalin kehittyminen

10/ Identiteetin kehitys nuoruudessa

Tarvitsevuutta omilla ehdoilla
Irtautuminen vanhemmista
Minäkäsitys identiteetin pohjana
Identiteetti on löydettävä itse
Kohti ehjää identiteettiä

11/ Nuoruusiän ihmissuhteet ja kiintymys

Ystävyyssuhteet
Läheisyys ja kiintymys
Seksuaalisuus on osa identiteettiä
Seksuaalisuuden kehittyminen
Seksuaalisuus ja ympäristön paineet

8 Nuoruusikä

Kuka on nuori?

Nuoruus on silta lapsuudesta aikuisuuteen, eräänlainen välivaihe, jolloin ei enää olla lapsia, mutta ei vielä aikuisiakaan. Länsimaisissa kulttuureissa nuoruuden aika kestää kymmenisen vuotta. Nuori kokee usein, että tietyissä tilanteissa vaaditaan aikuisen vastuullista käytöstä, ”kyllähän sinä huolehdit sisaruksistasi, olethan jo miltei aikuinen”. Matkahaaveet taas saatetaan tyrmätä toteamalla, että olet liian nuori lähtemään yksin ulkomaille.

Lapsuuden ja nuoruuden raja voidaan määritellä biologisen kypsymisen (sukukypsyyden), sosiaalisen kypsyyden (vastuu itsestä, omien velvoitteiden hoitaminen) tai juridisen täysi-ikäisyyden kautta. Kaikki nuoret eivät kuitenkaan kehity samalla nopeudella – yksilölliset erot voivat olla useiden vuosien mittaisia. Myöskään kaikki osa-alueet eivät kehity samaan tahtiin – fyysisesti kypsä nuori voi olla sosiaalisesti tai tunne-elämältään vielä hyvinkin lapsellinen.

Nuoruus ei ole yhtenäinen jakso, 15- ja 19-vuotiaat ovat hyvinkin erilaisia. Viisitoistavuotias on rikosoikeudellisesti vastuussa teoistaan, hän saa mopo-, traktori- ja työkoneajoluvan. Kuusitoistavuotiaalla on oikeus erilaisiin tukiin, muun muassa sairauspäivärahaan tai kansaneläkkeeseen, hän saa ajaa kevytmoottoripyörää ja pelata rahaautomaattipelejä, 17-vuotiaan on lunastettava aikuisten lippu liikennevälineissä. Lastensuojeluviranomaisten mukaan nuori on 18–20-vuotias, EU-säädösten mukaan nuori on alle 25-vuotias – ja nuorten viljelijöiden tuki päättyy 40-vuotiaana!

Monet tutkimukset ja arkihavainnot osoittavat, että lapset pyrkivät entistä aikaisemmin aikuisten maailmaan (kulutus, päihteet, muoti, viihdeteollisuus). Toisaalta nuoret välttelevät aikaista sitoutumista työhön tai parisuhteeseen. Nuoruuden vapaudesta ja elämyksistä nauttivat vielä monet reilusti yli kolmekymppisetkin. Entistä useammat eurooppalaiset nuoret kouluttautuvat pitem-

Pohdi

Mihin ikärajoja tarvitaan?
Milloin olet kokenut olevasi liian nuori tai liian vanha?
Mistä johtuu, että suomalaisnuoret muuttavat yksin asumaan keskieurooppalaisia ikätovereitaan nuorempina?

Nuoriso juhlii juhannusta Linnanmäellä vuonna 1957.

mälle kuin ennen ja koulutusajat pitenevät. Tämä johtuu elinkeinorakenteen muutoksista. Sellaiset teollisuus- ja maataloustyöt, joihin tarvitaan vähän koulutusta, ovat vähentyneet. Esimerkiksi Saksassa korkeakoulukelpoisuuden hankki 1960-luvulla 6 prosenttia nuorista, nykyisin yli 40 prosenttia. Tilastojen mukaan saksalaispojat viihtyvät vanhempien luona noin 25-vuotiaiksi, tytöt muuttavat omaan asuntoon paria vuotta aiemmin. Italialais- ja espanjalaispojat syövät mamman pitsoja ja paelloja vielä liki kolmekymppisinä. Suomalaisnuoret sitä vastoin muuttavat asumaan yksin jo 20–22-vuotiaina, ja pitkä nuoruuskausi vietetään meillä muuta Eurooppaa useammin muodollisesti itsenäisenä. Myös meillä tytöt muuttavat poikia aikaisemmin pois kotoa.

Kuka keksi nuoruuden ja nuorisokulttuurin?

Nuorten erilaisuudesta ja riehakkaasta käytöksestä on mainintoja jo antiikin ajan kirjallisuudessa ja taiteessa. Silti nuoren elämää ja siirtymistä aikuisuuteen säädeltiin nuoren ulkopuolelta, yhteisön normit ohjasivat kehitystä. Varsinaiseksi erilliseksi elämänkaaren vaiheeksi ja psykologian tutkimusalueeksi nuoruus tuli vasta 1900-luvun alussa yhteis-

Pohdi

Haastattele vanhempiasi ja isovanhempiasi.
Milloin he aloittivat seurustelun ja ottivat vastuun itsestään?

kuntarakenteiden muuttuessa. Oppivelvollisuus yleistyi useimmissa Euroopan maissa 1900-luvun alussa. Koulutusaikojen pidentyminen ja tyttöjen koulutuksen yleistyminen tekivät nuorista erillisen tutkimuskohteen.

Maatalous oli pääelinkeino Suomessa aina 1950-luvulle asti. Lapset auttoivat tilan töissä kykynsä mukaan. Rippikoulun jälkeen sai aloittaa seurustelun ja valmistautumisen aikuisen vastuuseen. Nuorisokulttuurin läpimurto tapahtui Suomessa 1950-luvulla rockin, Elviksen ja James Deanin myötä. Nuoret kapinalliset pojat nahkarotseissaan ja tytöt leveissä kellohameissaan ja poninhännissään muodostivat omia jengejään etenkin kaupungeissa. Maaseudulla jako nuorison ja aikuisten tapahtumiin ei ollut yhtä jyrkkä: maallakin nuoret kerääntyivät omiksi ryhmikseen esimerkiksi urheilemaan, mutta iltamissa ja kylätapahtumissa eri ikäryhmät viihtyivät yhdessä.

Nuorisokulttuurin käsite syntyi 1960-luvulla. Monet tabut murtuivat: alkoholi, huumeet ja seksuaalinen vapautuminen tulivat nuorten elämään. Hippiliike levitti rauhan ja rakkauden sanomaa, ja Beatles soi kaikissa levyautomaateissa. Nuoriso jakautui rasviksiin eli ammattikoululaisiin ja poppareihin eli oppikoululaisiin. Poliittinen liikehdintä suuntautui opiskelijapiireissä vahvasti vasemmalle: vallattiin Vanha ylioppilastalo, vannottiin Lapualaisoopperan nimeen ja vaadittiin mies ja ääni -periaatetta yliopistoon. Nuorisokulttuurit vastustivat vallitsevia arvoja ja korostivat nuoren vapautta ”löytää itsensä.”

Suomi alkoi muuttua 1970-luvulla palvelu- ja tietoyhteiskunnaksi, ja osa nuoristo vastusti kulutusta ja markkinataloutta. 1980-luvulta lähtien nuorisokulttuuria ovat leimanneet monet erilaiset luontoon, kulutukseen tai kansalaisten oikeuksiin liittyvät vaihtoehtoliikkeet. Musiikkimakua ja viihdetarjontaa ei määrää enää yksi suuntaus, vaan valtatrendien rinnalla elää lukuisia tyylejä. Punk, metalli, hiphop, rap ja tekno ja monet muut ovat löytäneet kannattajansa. Nuoret viihtyvät omissa ryhmissään, mutta voivat tarpeen tullen vaihtaa jäsen- ja viiteryhmäänsä. Elintason noustua nuorten mahdollisuus kulutukseen on lisääntynyt – nuorista on tullut ostovoimainen, elämyksiä kuluttava ryhmä.

Nykynuori voi valita työ- ja asuinpaikkansa. Vapauden vastapainona on vastuu omista valinnoista. Nuoren elämä ei ole ehkä niin ulkopuolelta säädeltyä kuin ennen, mutta paineet kehitystehtävien saavuttamiseen ja menestymiseen ovat suuret: kilpailuun opiskelupaikoista ja pätkätöistä tarvitaan sopeutumiskykyä ja sosiaalisia taitoja.

Mikä nuoruudessa muuttuu?

Nuoren suhde itseen, omaan ulkonäköön ja fyysiseen olemukseen muuttuu. **Minäkäsitys**, oma ainutkertainen **persoonallisuus** ja identiteetti rakentuvat. **Identiteetti** on käsitys itsestä, siitä kuka olen ja mihin kuulun ja mitkä ovat keskeisimmät arvoni ja tavoitteeni. Nuoruusiässä myös omat ajatukset ja mielipiteet sekä tunne-elämä muuttuvat. Samoin muuttuu suhde muihin ihmisiin. Lapsuuden kaikkitietävät auktoriteetit, kuten vanhemmat ja opettajat, putoavat jalustaltaan ja muuttuvat tavallisiksi erehtyväisiksi kuolevai-

Lahden yhteiskoulun lukiolaisia vuonna 1951. Tytöt pukeutuivat leninkiin, pitkien housujen käyttö ei ollut soveliasta. Poikien pukeutumisnormiin kuului puku ja solmio.
Lukiolaisia keväällä 2012 toimintakeskus Hapessa Helsingissä.

siksi, ja heihin suhtaudutaan joskus hyvinkin kriittisesti. Ystävyyssuhteet monipuolistuvat: perheen ja lähipiirin rinnalle tulevat ystävät ja seurustelukumppanit. Harrastusten parista ja työpaikoilta löytyy uusia tuttavuuksia, ja aikaa vietetään myös etäisempien nettituttavuuksien kanssa keskustellen.

Lapsuuden ajan kasvatusasetelma kääntyy. Lapsuudessaan nuori on ollut objekti, kohde, jota kasvatetaan ja opetetaan. Nyt hänestä tulee subjekti, aloitteentekijä, oman elämänsä ohjaaja. Nuoren roolit lisääntyvät, hän on yhä useamman yhteiskunnan rakenteen osa: kuluttaja, äänestäjä, verovelvollinen, opintotuen saaja. Myös suhde ympäröivään todellisuuteen muuttuu realistisemmaksi. **Maailmankuva** alkaa jäsentyä: nuori ymmärtää, että illalla ei kannata lähteä ajamaan kahtasataa kilometriä kaverin luo, jos aamulla on oltava koulussa. Hän tietää, paljonko ponnistelua tarvitaan esimerkiksi koulutuksen tai asunnon hankkimiseen. Yleensä myös yhteiskunnalliset asiat ja filosofiset pohdinnat alkavat kiinnostaa entistä enemmän.

Myös **asenteet, arvot** ja moraalinen päättely muuttuvat. Nuori on sidoksissa oman ikäryhmänsä ja median ja muun ympäröivän kulttuurin luomiin arvoihin mutta pystyy myös pohtimaan ja perustelemaan oman sisäistetyn näkökulmansa.

Biologinen ja psyykkinen kypsyys eivät kulje rinnakkain

”Mä tarkkailen koko ajan ruumistani – niin kun se ei olis aina mun oma. Rannalla tai poikaystävän kanssakin mä mietin jatkuvasti, miltä mä missäkin tilanteessa näytän, vaikka mä tiedän, et se välittää musta.” (Tyttö 17 v)

Murrosiässä tapahtuu biologinen kypsyminen, nuoresta tulee fyysisesti aikuinen. **Murrosikä** alkaa yleensä 12–14-vuotiaana, tytöt tulevat murrosikään vuoden–pari poikia aikaisemmin. Muuttuva hormonitoiminta aiheuttaa kehon muutoksia, jotka kietoutuvat kiinteästi psyykkisiin muutoksiin. Naissukupuolihormonien lisääntyminen saa aikaan muun muassa rintojen kasvun, lantion pyöristymisen (rasvakudos lisääntyy), karvoituksen kasvun sekä kuukautisten alkamisen. Miessukupuolihormonien lisääntyminen saa aikaan aluksi kivesten suurentumisen, noin vuoden kuluttua siitä peniksen kasvun ja karvoituksen lisääntymisen. Sukuelinten kehittyminen kestää kolmisen vuotta. Äänenmurros ja siemensyöksyt ilmaantuvat keskimäärin 14 vuoden iässä. Rasvakudosta ja lihasmassaa tulee lisää, myös paino lisääntyy pituuden ohella nopeasti.

Uudenlainen keho tuntuu nuoresta aluksi vieraalta ja hämmentävältä, oman ruumiin muutoksista ei kehtaa puhua. Nuori sopeutuu kuitenkin pian uudenlaiseen kehoonsa, kun hän huomaa hallitsevansa sitä ja nauttivansa siitä. Yleensä pojat jatkavat liikuntaharrastuksiaan ja heidän itsetuntonsa kohenee miehistyneen ulkonäön ansiosta. Moni yrittääkin kohentaa lihaskuntoaan kehonrakennuksen avulla. Tyttöjen kehonkuva (body image) muuttuu naisellisemmaksi, myös osa tytöistä jatkaa säännöllistä kuntoilua. Tyttöjen suosimat liikuntamuodot liittyvät yleensä vartalon kiinteyttämiseen ja hoikistumiseen. Nuoret rakentavat ulkonäön ja kehon kautta identiteettiään. Fyysisyys, ruumiillisuus on jatkuvasti muiden tarkkailun alla. Ulkonäköä arvostellaan, siihen liittyy monenlaisia paineita. Keho ja seksuaalisuus ovat sekä ongelma että psyykkinen voimavara.

Nopeat hormonaaliset muutokset ja niiden seuraukset aiheuttavat mielen kuohahtelua. Usein nuori tuntee saavansa eniten ymmärtämystä ikätovereiltaan, heidän kanssaan jaetaan kokemuksia. Kaverien tuen lisäksi tärkeä on side johonkin perheen ulkopuoliseen aikuiseen, jonka kanssa nuori voi keskustella arkaluonteisista asioistaan, jos niistä on omille vanhemmille vaikea puhua. Syrjäytyneiksi saattavat tuntea itsensä ne nuoret, jotka nopean tai hitaan kehityksensä tai hieman poikkeavan ulkonäkönsä tai taustansa vuoksi joutuvat kiusatuiksi tai ryhmän ulkopuolelle.

Rajuimmat fyysiset muutokset tapahtuvat varhais- ja keskinuoruudessa, mutta muutosten vakiintuminen ja niihin sopeutuminen kestää useita vuosia.

Keholtaan varhaiskypsältä nuorelta odotetaan usein aikuisen sosiaalista kypsyyttä – vastuuta ja yhteiskunnallisten velvoitteiden täyttämistä. Noin sata vuotta sitten eurooppalaiset nuoret saavuttivat biologisen kypsyyden nelisen vuotta nykyistä myöhemmin ja ottivat myös sosiaalisen vastuun pian sen jälkeen. Nykyisin tilanne on toinen: biologinen kypsyys saavutetaan entistä aikaisemmin ja sosiaalinen vastuu otetaan aiempaa myöhemmin. Monissa ei-länsimaisissa kulttuureissa biologisen kypsyyden saavuttamisen jälkeen siirrytään melko pian vastuulliseen aikuiselämään ilman varsinaista nuoruusjaksoa.

TEHTÄVÄT

1/ Millaista tukea olisit toivonut yläkoulun lopussa

a) vanhemmiltasi

b) opettajilta

c) opolta

d) ystäviltä?

2/ Onko jokaisella oikeus pukeutua miten haluaa – myös esimerkiksi lakkiaisissa tai muissa yhteisissä tilaisuuksissa? Pohdi ulkonäköön ja pukeutumiseen liittyviä sosiaalisia paineita.

3/ Millaisina nuoret kuvataan saippuasarjoissa ja mainoksissa? Pohdi nuorten tyypittelyä.

4/ Millaisia psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia kohtaa

a) erittäin varhain biologisen kypsyyden saavuttanut nuori

b) erittäin myöhään kehittyvä nuori?

5/ Oheisessa taulukossa on esitetty 13–19-vuotiaiden helsinkiläisnuorten tulevaisuuden pelkoja. Kyselyt on tehty vuonna 2000 ja vuonna 2011. Millaisia asioita pelätään paljon, millaisia vähän? Tutki niitä pelon aiheita, jotka ovat lisääntyneet yli 10 prosenttia. Pohdi syitä pelkojen lisääntymiseen.

13–19-VUOTIAIDEN TULEVAISUUTTA KOSKEVAT PELONAIHEET VUOSINA 2000 JA 2011, %

	2000	*2011*	*muutos*
Että ei pärjää	*18,5*	*39,7*	*21,2*
Työttömyyttä	*23,7*	*44,8*	*21,1*
Rahattomuutta	*25,0*	*44,2*	*19,2*
Että ei saa opiskelupaikkaa	*15,1*	*34,2*	*19,1*
Yksinäisyyttä	*15,4*	*30,9*	*15,5*
Asunnottomuutta	*11,2*	*25,9*	*14,7*
Läheisen ihmisen menettämistä	*30,1*	*43,5*	*13,4*
Että ei löydä kumppania	*14,6*	*26,8*	*12,2*
Vakavaa sairautta	*29,2*	*41,1*	*11,9*
Kuolemaa	*15,4*	*27,1*	*11,7*
Riippuvuutta alkoholista tai huumeista	*5,3*	*16,0*	*10,7*
Turvattomuutta	*14,6*	*22,1*	*7,5*
Aikuisuutta	*6,4*	*13,3*	*6,9*
Ympäristökatastrofia	*15,0*	*21,1*	*6,1*
Sotaa	*20,9*	*23,7*	*2,8*

9 Nuoruusiän kognitiivinen kehitys

Ajattelun minäkeskeisyys vähenee

Lasten ja monien varhaisnuortenkin on vaikea asettua toisen asemaan. Jos odotetut juhlat peruuntuvat suuren onnettomuuden vuoksi, joku on harmissaan vain itsensä vuoksi, toinen ymmärtää muiden hädän ja hyväksyy peruutuksen. Nuori pystyy kyllä päättelemään ja vertailemaan eri vaihtoehtoja ongelmia ratkoessaan, mutta sosiaaliset paineet ja kaverisuosiosta kilpaileminen johtavat usein **egosentriseen** eli itsekeskeiseen ajatteluun. Nuori kokee olevansa ainutlaatuinen – joko positiivisesti tai negatiivisesti. Jokin kielteinen huomautus saa hänet uskomaan, että kaikki vihaavat häntä tai päinvastoin. Kun tyttö- tai poikaystävä jättää, nuori itkee ja uskoo, ettei kukaan toinen voi kokea samanlaisia tunteita.

Hän kuvittelee myös usein olevansa huomion keskipisteenä ja luulee kaikkien olevan äärettömän kiinnostuneita juuri hänen suorituksestaan tai huomaavan hänen epäonnistuneen kampauksensa. Se, että muut näkisivät hänet jossakin ”nolossa” tilanteessa, on kauhistus. Tässä vaiheessa omaan ulkonäköön ja ryhmän mielipiteeseen kiinnitetään valtavasti huomiota. Nuoruudessa myös **haavoittumattomuuden harha** on melko yleinen. Nuori saattaa ottaa suuria riskejä, esimerkiksi antautua suojaamattomaan seksiin ja kuvitella, että ”eihän minulle voi mitään tapahtua”. Varhaisnuoret myös yleistävät helposti asioita (kaikki meidän luokalla saavat…). Varhaisnuorille tyypillinen defenssi lohkominen eli mustavalkoinen arviointi vähenee. Enää nuori ei ajattele, että Eki on ihan kamala tai aivan fantastinen tyyppi tai asia on joko totta tai valhetta. Vähitellen nuori pystyy ottamaan huomioon erilaisia tilanteita – asiat eivät ole pelkästään joko–tai, vaan väliin mahtuu monia sävyjä. Myöskään joka paikassa ei tarvitse olla samalla tavalla puettu tai meikattu – ajattelu muuttuu suhteellisemmaksi. Nuori tajuaa, että muilla on erilaisia mielipiteitä ja ne ovat yhtä arvokkaita kuin hänen omansa. Myös toiminnan selittämiseen eli attribuointiin tulee muutoksia. Nuoruuden alussa selitellään onnistumisia enemmän sisäisillä syillä ”olen niin hyvä” ja epäonnistumisia ulkoisilla syillä ”noin huonosti laaditusta kokeesta ei voi selvitä”. Nuoruuden loppupuolella tilanne muuttuu, vaikka attribuointi on melko yleistä aikuisiässäkin.

Metakognitiiviset taidot lisääntyvät

Siisti täytyy aina olla
Sanoi kissa hietikolla.
Raapi päälle tarpeenteon
Pienen sievän santakeon.

(Lauri Viita, Betonimylläri 1947)

Ylioppilaskirjoituksissa testataan nuorten formaalin ajattelun taitoja.

Miksi runon nimi on Moraali? Kymmenvuotiaat vastaavat yleensä, että kissoilla on hiekkalaatikko, 13-vuotiaat sanovat kissoja siisteiksi eläimiksi, mutta vasta lukioikäiset antavat sellaisia vastauksia kuin ”ihmiset peittelevät ja salailevat arkoja asioitaan tai julkisivu on säilytettävä hintaan mihin hyvänsä”.

Piaget’n mukaan nuori siirtyy 12-vuotiaana konkreettisesta ajattelusta käsitteellisen eli **formaalin** ajattelun vaiheeseen ja noin 16-vuotiaana aikuismainen, looginen ajattelu on saavutettu. Tosin joissakin asioissa nuori voi vielä ajatella asioista hyvinkin konkreettisesti, mutta käsitteellinen ajattelu mahdollistuu. Nykykäsityksen mukaan ajattelu kypsyy hitaasti ja eri tavoin tiedonkäsittelyn eri alueilla.

Kun ajattelu muuttuu käsitteelliseksi, nuori voi kuvitella erilaisia mahdollisuuksia ja niiden todennäköisiä seurauksia. Myös metakognitiiviset taidot lisääntyvät – nuori tietää, onko hänen mahdollista tietää jokin asia ja miten hänen tulee edetä, jotta lopputulos olisi hyvä. Hän pystyy ohjaamaan ja arvioimaan omaa ajatteluaan. Hän esimerkiksi tietää, miten hakea tietoa ja onko tietyn lähteen tieto luotettavaa. Nuori kykenee käyttämään aikaisempia tietoja ja kokemuksia hyväksi suunnittelussaan ja perustelemaan päätöksiään entistä johdonmukaisemmin. Hän pystyy vertailemaan useita ominaisuuksia rinnan ja ottamaan useita seikkoja yhtä aikaa huomioon ennen kuin tekee päätöksen.

Nuori alkaa ymmärtää kokonaisuuksia, hän pystyy yhdistelemään tietoja eri lähteistä, esimerkiksi saman asian historiasta, uskonnosta ja filosofiasta, ja muodostamaan käyttökelpoisia tietojärjestelmiä. Hän pystyy myös soveltamaan ja arvioimaan tietojaan. Aikaulottuvuuden ymmärtäminen näkyy myös omassa elämässä: nuori alkaa suunnitella omaa tulevaisuuttaan.

Nuoruusiän ajattelussa tapahtuu määrällisiä muutoksia (esimerkiksi sanavarasto kasvaa, kielitaito paranee, matemaattiset ratkaisut monipuolistuvat), mutta ennen kaikkea ajattelun laatu muuttuu: Minäkeskeisyys vähenee ja nuori näkee asioita useasta näkökulmasta. Nuori ymmärtää, että ystävän näkemys voi olla yhtä totta ja arvokas kuin hänen omansakin. Siinä missä koululainen valitsee asian, koska se on ”kiva tai hyvä”, nuori punnitsee perustelujen todennäköisyyttä ja tarkastelee asiaa kriittisesti. Hän pystyy kyseenalaistamaan yhteiskunnassa vallitsevia näkemyksiä ja etsii omia vaikutusmahdollisuuksiaan.

Tiedon käsittelytavat (strategiat) tulevat syväsuuntaisiksi. Nuori pystyy ymmärtämään kokonaisuuksia ja soveltamaan tietoa, ulkoluku vähenee. Myös maailmankuva laajenee, kriittisyys lisääntyy ja moraalista päättelyä alkavat ohjata omakohtaisesti sisäistetyt periaatteet.

Elämäntapa ja arvot muuttuvat

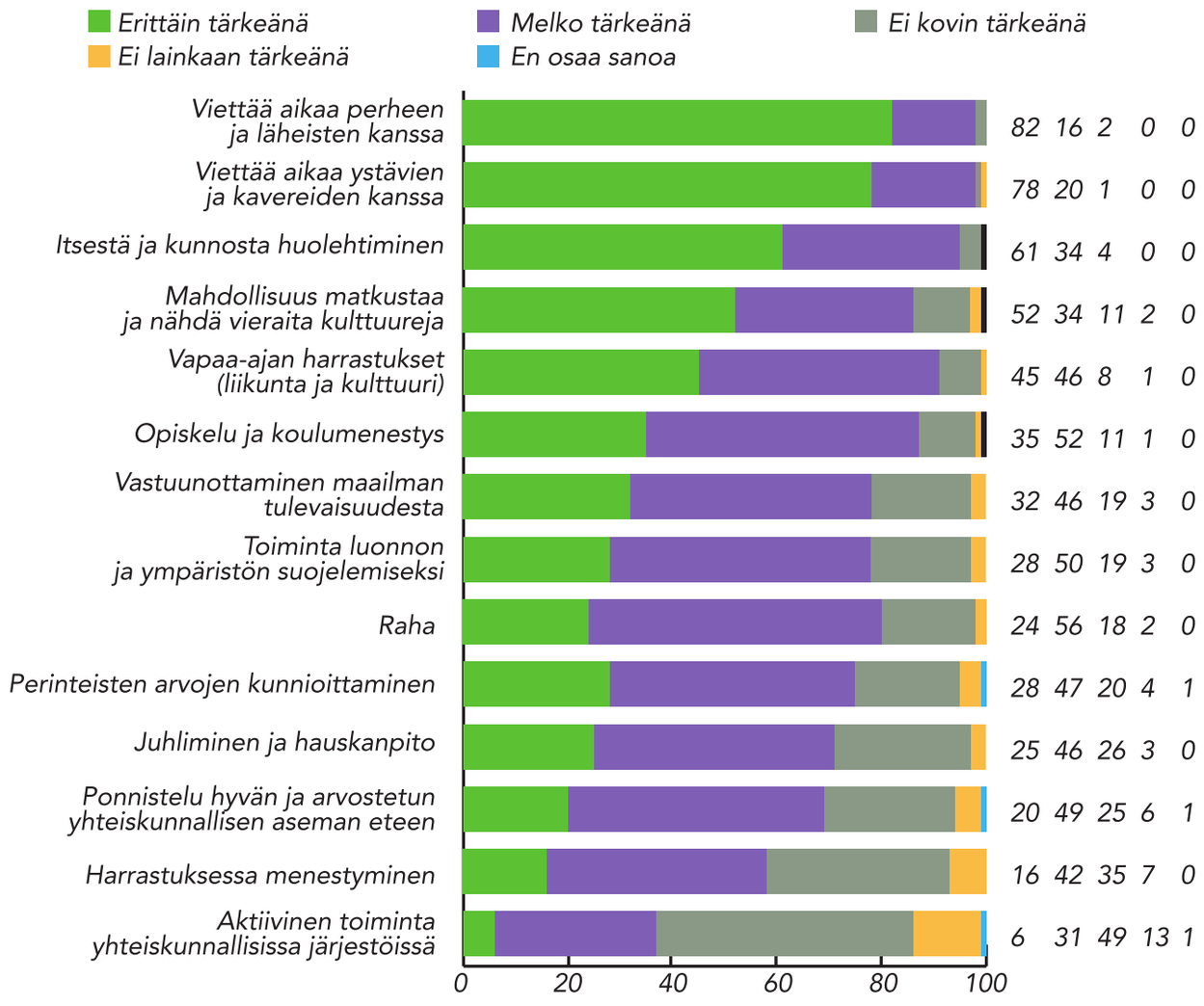
Olenko humanisti vai globaalisti ajatteleva vihreä vai passiivinen kyynikko? Elämäntavoissaan ihminen toteuttaa maailmankuvaansa ja arvojaan. Kestävään kehitykseen suuntautunut miettii, miten voisi arkipäivässään välttää turhaa luonnonvarojen tuhlaamista ja muuttaa kulutustaan. Elämäntapa voi olla keskiluokkainen, porvarillinen, urbaani eli kaupunkimainen tai hedonistinen eli nautintoa hakeva. Määritteitä on monia. Kierrättäjät ja ekologisen elämäntavan valinneet ovat tehneet tietoisen valinnan ja yrittävät myös toimia elämäntapansa mukaan.

Viimeaikaisissa nuorison elämäntapatutkimuksissa näyttävät tärkeiksi arvoiksi nousevan yksilöllisyys, elämysten etsintä, vapaa-aika ja elämänlaatu. Nuoret näyttävät myös vaihtavan asenteitaan sekä jossain mää-

Arvojaan voi toteuttaa esimerkiksi kulutuspäätöksillään. Nuori mies ostoksilla ekomarket Ruohonjuuressa.

TUTKIMUS

"KUINKA TÄRKEÄNÄ PIDÄT SEURAAVIA ASIOITA OMASSA ELÄMÄSSÄSI?" (%)



(Nuorisobarometri 2008)

rin myös kannattavan vastakkaisiakin arvoja. Useimmat tutkimukset osoittavat, että pojat suosivat tyttöjä enemmän teknisiä ja taloudellisia arvoja, esimerkiksi työssä palkka ja työn varmuus ovat tärkeitä. Tytöt mainitsevat poikia useammin humanistisia arvoja, kuten tasa-arvon tai luontoon liittyviä vihreitä arvoja. Nuorten aikuistuessa miesten ja naisten arvot lähenevät toisiaan. Kaksi kolmasosaa toteaa työelämän niin kuin muidenkin elämänalueiden arvojen yhteiskunnassa koventuneen. Silti nuoret pitävät tärkeinä myös suvaitsevaisuutta, tasa-arvoa ja oikeudenmukaisuutta. (Muun muassa Liikkanen 2005, Helve 2009, Nuoret ja työelämä 2011, Nuoret ja johtaminen 2010.)

Tutkija Jaana Venkulan mukaan nuoria leimaakin kevyt yhteisöllinen sitoutuneisuus, mikä tarkoittaa sitä, että nuorten arvot eivät ole pysyviä, vaan vaihtuvat sen ryhmän mukaan, jossa kulloinkin ollaan. Nuoret kokivat tärkeäksi toteuttaa itseään työn kautta, vaikka asenne työhön näytti muuttuneen: se ei ollut elämäntehtävä ja kutsumus niin kuin aiemmilla ikäluokilla, vaan enemmän väline muihin tavoitteisiin.

Maailmankuvaan vaikuttavat voimakkaasti muun muassa vakaumus ja erilaiset aatteet. Nuoret tanssivat suvaitsevaisuutta korostavassa Maailma kylässä -tapahtumassa.

Maailmankuva rakentuu

Maailman kuvaa katselet, et maailmaa.
(Markku Envall, Samurai nukkuu 1990)

Ihmisen maailmankuva koostuu kaikista muistissa olevista kokemuksista – siitä tiedosta, mitä hänellä on itsestään ja muista. Maailmankuvaan kuuluvat arvot ja uskomukset, kaikki se, minkä kokee tärkeäksi. Keskeinen maailmankuvan muokkaaja on moraali, käsitys oikeasta ja väärästä. Maailmankuva muuttuu kokemusten myötä. Maailmankuva on toimintaamme ohjaava sisäinen malli. Monissa asioissa nuori jakaa vanhempiensa maailmankuvan ja arvostaa samoja asioita, toisissa asioissa hänen näkemyksensä voi poiketa paljonkin vanhempien mielipiteistä. Myös ikätoverien, median ja nuorisokulttuurin tarjoamalla maailmankuvalla on tärkeä vaikutus.

Oman arvomaailman jäsentäminen on nuorelle tärkeää, valintoja tekemällä hän rakentaa omaa tulevaisuuttaan ja identiteet-

tiään. Muihin saman aatteen kannattajiin liittymällä nuori irrottaa itsensä kodin tai vanhempien maailmasta. Monet nuoret käyvät läpi erilaisia protestivaiheita, jolloin liitytään joihinkin ryhmiin tai alakulttuureihin, koska ei voida hyväksyä joko omien vanhempien tai yhteisön yleisiä arvoja. Tällöin kyseessä on ideologinen (aatteellinen) kriisi. Yleensä nämä kriisit ajoittuvat keski- ja myöhäisnuoruuteen.

Maailmankuva ei ole koskaan valmis, se tarkentuu jatkuvasti. Maailmankuvaa muuttavat omat kokemukset, ryhmäsidonnaisuudet, uskonto ja kulttuuri.

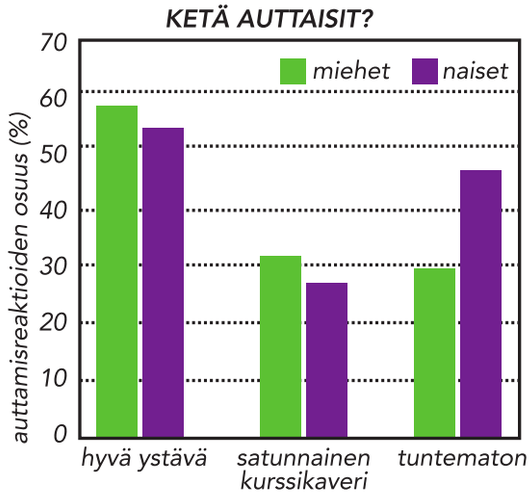
Moraalin kehittyminen

Heinzin dilemma: Heinzin syöpää sairastava vaimo voisi parantua, jos hän saisi uutta lääkettä, johon Heinzilla ei ole varaa. Lääkkeen keksijä ei suostu laskemaan hintaa, joten Heinz varastaa lääkkeen. Tekikö Heinz oikein? Moraalitutkimuksen uranuurtaja, **Lawrence Kohlberg** (1927–1987), esitti 10–16-vuotiaille pojille oheisen kaltaisia ongelmia ratkottavaksi. Vastaaja saattoi hyväksyä tai tuomita asian. Oleellisia olivat ne perustelut, joita vastaajat esittivät. Ne määrittivät ihmisen moraalin tason. Kohlbergin mukaan moraalin kehitys etenee kolmen tason kautta.

Ensimmäisellä tasolla, **esisovinnaisen moraalin** tasolla, käsitys oikeasta ja väärästä perustuu teon välittömiin seurauksiin. Rangaistukset tai palkkiot saavat ihmisen tottelemaan. Joku ulkopuolinen, poliisi tai muu auktoriteetti säätelee moraalia. Perusteluna voi myös olla tekijän oma hyöty tai mielihyvä. Vaihetta voisi luonnehtia tottelemisen moraaliksi.

Toisella, **sovinnaisen moraalin** tasolla päättelyn perustana ovat laki ja järjestys: hyvä ihminen tekee hyviä tekoja (niin sanottu kiltin lapsen moraali) tai kunnon kansalainen tottelee lakia. Kolmannella, Kohlbergin mukaan moraalikehityksen korkeimmalla, **pe-riaatteellisen moraalin** tasolla oikean ja väärän arviointia säätelevät sisäistetyt periaatteet suhteutettuna yleiseen hyötyyn. Tälle tasolle yltävät todellisuudessa harvat ihmiset. Tämän tason moraaliperusteluihin vetoava ihminen tajuaa sääntöjen suhteellisuuden, säännöt eivät ole ehdottomia. Lakia voi rikkoa, jos siten voi pelastaa ihmiselämän. Yleispätevä käsitys elämän kunnioittamisesta tai ihmisen vapaudesta menee muiden arvojen edelle.

Kohlbergin teoriaan on kohdistettu paljon kritiikkiä. Teoria soveltuu lähinnä länsimaisesti ajatteleviin kulttuureihin ja niihinkin rajoitetusti. Monet moraalintutkijat painottavatkin, että kaikille yhteisiä moraalisääntöjä ei ole, ja kulttuurit säätelevät voimakkaasti moraalista ajattelua. Jotta Kohlbergin teoriaa voi edes soveltaa, kulttuurin on oltava niin pitkälle kehittynyt, että oikeuslaitos ja hallintojärjestelmät toimivat. Myöhemmät tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmisten antamat vastaukset keksittyihin moraaliongelmiin ovat usein korkeamoraalisia, mutta todellisuudessa teot osoittavat muuta. Kun perustellaan oletettuja tilanteita, on helppo ”toimia” korkeamoraalisesti. Todellisuudessa ihminen joutuu aina ottamaan huomioon omat tunteensa ja tilannetekijät. Oman ongelman ratkaisuun sisältyy aina riskejä. Käytännön elämässä ihminen joutuu usein toimimaan nopeasti ja selittelemään tekojensa oikeutusta jälkeenpäin.



(M. Ryan, B. David, K. J. Reynolds 2004.)

Australialaisopiskelijoilta kysyttiin, kenelle he antaisivat lainaksi valmiin seminaarityönsä silläkin riskillä, että kyseinen henkilö kopioisi sen. Ilman vastaavaa työtä lainaaja reputtaisi tutkinnossa. Valittavana olivat opiskelutoveri, joka oli myös hyvä ystävä, satunnainen kurssikaveri ja tuntematon. Sekä miehet että naiset lainaisivat työnsä ystävälle. Naiset auttaisivat tuntematonta enemmän kuin miehet. Mikä selittäisi tällaisen tuloksen?

Iäkkäämpien ihmisten esittämät moraaliperustelut viittaavat tavallisesti Kohlbergin teorian ylempiin tasoihin, sillä kokemukset ja päättelykyky kehittyvät elämän varrella. Teot eivät silti välttämättä vastaa perusteluja. Tulisikin tutkia oikeita tekoja oletettujen päätelmien sijasta. On muun muassa todettu, että monet rikolliset sijoittuvat päättelyssään melko korkealle moraalin tasolle, he tietävät, miten tulisi toimia. Moraalisen päättelyn arviointiin vaikuttaa aina myös se, kenen näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Onko moraaliltaan korkeammalla tasolla se, joka kieltäytyy tarttumasta aseeseen sotatilanteessa, mutta antaa toisen ampua puolestaan? Myös sukupuolten välillä on todettu eroja moraaliarvioinneissa. Naiset näyttävät perustavan vastauksensa enemmän hoivaan ja sääliin, miehet lakiin.

TEHTÄVÄT

1/ Valitse seuraavista asioista viisi itsellesi tärkeintä. Aseta ne tärkeysjärjestykseen. Vertaa sen jälkeen listaasi valtakunnallisiin tuloksiin s. 117.

Raha / juhliminen ja hauskanpito / vapaa-ajan harrastukset / ajanvietto perheen ja läheisten kanssa / ajanvietto ystävien ja kaverien kanssa / itsestä ja kunnosta huolehtiminen / opiskelu ja koulumenestys / vastuun ottaminen maailman tulevaisuudesta / mahdollisuus matkustaa ja nähdä vieraita kulttuureja / toiminta luonnon ja ympäristön suojelemiseksi.

2/ Pohdi, millä Kohlbergin moraalin tasolla ovat ihmiset, jotka vastaavat kysymykseen abortin oikeutuksesta seuraavasti:

a) Nainen päättäköön itse (vastaaja mies).

b) Ahdas asunto, rahavaikeudet tai keskeneräiset opinnot oikeuttavat aborttiin.

c) Elämää ei saa tuhota missään tapauksessa.

d) Jos monilapsisen perheen äidin elämä on vaarassa, abortti on oikeutettu.

3/ Nuorten arvoja käsittelevässä tutkimuksessaan professori Helena Helve löysi kuusi arvoryhmää:

Humanistit/tasa-arvon kannattajat: suvaitsevaisia, monikulttuurisia, joille tärkeitä yksilönvapaus ja ympäristönsuojelu.

Konservatiiviset traditionalistit: perhe, avioliitto kunniassa, perinteiset arvot, vahvojen johtajien kaipuu.

Vihreät: vastustavat ydinvoimaa, aineellinen elintaso ei ole tärkeä, kriittisiä tieteellis-teknologista kehitystä kohtaan, rauhantyö ja kehitysavun korostaminen keskeisiä aatteita.

Passiivis-kyyniset: menettäneet uskonsa puolueisiin ja kansalaisen vaikutusmahdollisuuksiin. Eivät samastu mihinkään poliittiseen ryhmään.

Kansainväliset globalistit: kannattavat monikulttuurista Suomea.

Rasistit: suhtautuvat vihamielisesti pakolaisiin ja vierasmaalaisiin.

(Helena Helve, Arvo, muutos ja nuoret 2002.)

a) Pohdi, onko ryhmittely edelleen ajankohtainen.
b) Millaisia ongelmia tällaisiin ryhmittelyihin sisältyy, jos ne yleistetään ko. tutkimuksen ulkopuolelle?
c) Mihin ryhmään itse kuuluisit?
d) Miten yhteiskunnan taloudellinen tilanne vaikuttaa arvojen muutoksiin?

4/ Suomalaisnuorten arvoja ja maailmankuvaa kartoittavassa kyselyssä (Helena Helve) pyydettiin kantaa väitteeseen: ”Jos en ole varovainen, muut ihmiset käyttävät minua hyväkseen.” 25 prosenttia tytöistä ja 20 prosenttia pojista oli samaa mieltä. Enemmistö ei allekirjoittanut väitettä. Korkeakoulututkinnon suorittaneiden äitien lapset näyttivät olevan luottavaisempia toisia ihmisiä kohtaan kuin alemman koulutuksen saaneiden äitien lapset. Mikä voisi selittää tällaisen tuloksen?

5/ Nuorisotutkimuksessa 2009 tutkittiin yli tuhannen 15–21-vuotiaan suomalaisnuoren arvoja ja elämää. Tulkitse verkkokyselytutkimuksen tuloksia. Onko tuloksissa mielestäsi jotakin yllättävää? Mitä virhemahdollisuuksia tämänkaltaisiin verkkokyselyihin sisältyy?

NUORTEN ARVOT JA ELÄMÄ, % VASTAAJISTA	*täysin samaa mieltä*	*melko samaa mieltä*	*melko eri mieltä*	*täysin eri mieltä*
Haluaa auttaa mahdollisimman paljon omilla toimillaan kärsiviä ja hädässä olevia	*22*	*50*	*17*	*11*
On valmis tinkimään omasta elintasostaan saaste- ja ympäristöongelmien vähentämiseksi	*24*	*44*	*20*	*12*
On sitä mieltä, että vierasmaalaisten muuttamista Suomeen tulisi rajoittaa	*26*	*34*	*19*	*21*
Pitää perhettä itselleen tärkeimpänä asiana maailmassa	*46*	*37*	*12*	*5*
On sitä mieltä, että aikuisen työkykyisen ihmisen tulisi elättää itsensä omalla työllään eikä turvautua avustuksiin	*49*	*34*	*11*	*6*
Kokee elämänsä kiireiseksi ja stressaavaksi	*24*	*46*	*19*	*11*
Tuntee olonsa yksinäiseksi	*13*	*32*	*20*	*35*
Kokee elämänsä tutkimushetkellä onnelliseksi	*46*	*39*	*11*	*4*

(Taloudellinen tiedotustoimisto, Nuorten arvot ja elämä 2009.)

10 Identiteetin kehitys nuoruudessa

Tarvitsevuutta omilla ehdoilla

Nuoruuden itsenäistyminen rinnastetaan usein kolmevuotiaan itsenäistymiseen – samalla tavalla kuin lapsi löytää kehonsa, nuori löytää uuden fyysisen minänsä. Uhmaikäisen lapsen tavoin nuori myös uhittelee ja protestoi rajoja vastaan. Pari–kolmevuotias kokee myös olevansa kaikkivoipainen – kun hän oikein kovasti uskoo, toive toteutuu. Kun kolmevuotiaan kaikkivoipaisuus pettää, hän palaa aikuisen syliin turvaan. Nuori kokee samalla tavalla tarvitsevuuden ja itsenäisyyden ristiriidan. Aika ajoin hän tuntee pystyvänsä mihin tahansa, vaikka asumaan yksin tai lähtemään reppureissulle maapallon toiselle puolelle. Hän haluaa olla itsenäinen ja hoitaa omat asiansa, mutta palaa pian, koska rahat ovat vähissä.

Niin lapsen kuin nuorenkin on kohdattava omat rajansa ja hyväksyttävä se, että maailma ei ole joko–tai, vaan kaikkea siltä väliltä. Murrosiän alun ehdottomuus alkaa lieventyä ja uudenlainen, asioita useasta näkökulmasta tarkasteleva minuus alkaa rakentua. Kolmevuotias seisoo konkreettisesti omilla jaloillaan, nuoren itsenäisyys on enemmän mielen itsenäisyyttä, henkistä irtautumista ja oman arvomaailman kehittämistä sekä sosiaalisiin verkostoihin liittymistä.

Irtautuminen vanhemmista

Ei koskaan faijan kaltaiseksi fossiiliksi! Kouluiän lopulle koti ja vanhemmat ovat olleet lapsen tärkeimmät turvan antajat ja tunnekohteet. Vaikka siteet vanhempiin olisivat hyvät, jokainen nuori etsii välimatkaa. Vanhemmista irtautuminen ei tapahdu hetkessä, joidenkin kohdalla se voi olla hidas ja kivulias prosessi. Sekä nuori itse että vanhemmat joutuvat sopeutumaan uuteen tilanteeseen.

Yhteenotot kotiintuloajoista, epäsiististä ulkonäöstä tai äänekkäästä musiikista voivat joissakin perheissä olla rajuja. Nuori rakentaa uutta minuuttaan protestoimalla auktoriteetteja vastaan. Niin sanottu kuohuntavaihe osuu varhaisnuoruuteen, lähinnä murrosikään. Tosin tässäkin on suuria eroja, sillä nuorten temperamentit ovat erilaisia. Yksi kapinoi äänekkäästi, toinen rakentaa itsenäisyyttään vetäytymällä omiin oloihinsa, kolmas viihtyy vertaisryhmän parissa. Nuori kapinoi luultavasti vähemmän, jos hänen itsenäistymispyrkimyksensä hyväksytään, asioista neuvotellaan ja nuorta tuetaan vaativissa elämäntilanteissa.

Tunne-elämän kuohuissa nuori kokee usein saavansa eniten ymmärtämystä samanikäisiltä ystäviltään, ryhmä antaa tukea ja malleja, ryhmään samastutaan. Tähän vaiheeseen osuvat usein monet kokeilut (tu-

pakka, alkoholi, seksuaalinen herääminen). Ovet paukkuvat ja mieliala vaihtuu nopeasti. Vanhemmat eivät voi jakaa näitä tunteita, sillä he ovat tavallaan ulkopuolisia. Vanhempia tarvitaan kuitenkin peilinä ja rajojen antajina. Nuori saattaa hyvinkin äänekkäästi todeta ettei ”ikinä tuu tollaseks kuin mutsi tai faija”. Silti hän tarvitsee tunteen, että häntä ei hylätä. Hän potkii niitä rajoja vastaan, joita hän etsii.

Jotta nuori voisi itse löytää omat rajansa, jonkun on asetettava niitä hänelle. Jos vanhemmat menevät liikaa mukaan nuorten maailmaan kavereina ja häivyttävät hyödyllisen ikäpolvien välisen kuilun ja auktoriteettien rajat, nuorella ei tällöin ole ketään aikuista, johon peilata tunteitaan, mikä taas vaikeuttaa psyykkistä kehitystä. Nuoret tarvitsevat yleensä kohteita, joita kritisoida, ja kukapa kritiikin voisi paremmin kestää kuin rakastava ja ymmärtävä vanhempi. Jos nuori saa liian pitkälle määrätä itse rajansa, kypsän identiteetin rakentuminen vie kauan eikä aina edes onnistu.

Matkalla kaukana kotoa nuori pääsee kokeilemaan selviytymistään itsenäisesti.

Mihin lukion jälkeen? Töihin? Opiskelemaan? Kielikurssille ystävättären kanssa?

Monet vanhemmat kokevat protestoinnin ongelmalliseksi eivätkä halua hyväksyä lapsen itsenäistymistä, vaan ”pitävät kiinni”. Ylihuolehtivien vanhempien lasten täytyy joskus riuhtaista itsensä rajustikin irti kodin piiristä, jolloin ylilyönnit ovat mahdollisia. Nuori ymmärtää, ettei lapsuuteen ole paluuta, hän ei voi paeta äidin syliin, vaan hänen on itse löydettävä keinot selvitä pahasta olosta.

Hieman myöhemmin aletaan rakentaa uudenlaista, aikuismaisempaa suhdetta vanhempiin, keskustellaan ja neuvotellaan ja tehdään kompromisseja. Tällöin nuori elää jo niin sanottua seestymisvaihetta, pahimmat kuohut ovat takanapäin ja nuori luopuu riippuvuudesta vanhempiinsa. Hän hyväksyy vanhempansa itsenäisinä yksilöinä vikoineen ja puutteineen sekä arvostaa heidän hyviä

puoliaan. Suhde muuttuu tasa-arvoisemmaksi. Usein nuori huomaa ajattelevansa monista asioista samalla tavalla kuin vanhempansa, joita vastaan hän muutama vuosi aiemmin kapinoi. Useimmille uusi seestynyt minuus merkitsee itsenäisen elämän aloittamista omassa asunnossa, opiskelua ja työtä sekä tilapäissuhteita vakiintuneempaa seurustelua.

Minäkäsitys identiteetin pohjana

Nuoruuden keskivaiheilla minäkäsitys muuttuu ja nuori voi nähdä itsensä monesta näkökulmasta: hän tiedostaa sosiaaliset vuorovaikutustaitonsa, kuten kuuntelijan ja lohduttajan kykynsä, matemaattiset lahjansa ja fyysisen olemuksensa. Ystäväpiirissä hän saattaa olla iloinen ja puhelias, koulussa hiljainen ja vetäytyvä. Nuori alkaa yleensä tiedostaa minänsä eri puolia. Aluksi hän ihmettelee omia reaktioitaan – miksi hän ei osannut olla kaveriporukassa yhtä rohkea kuin kotona? Nämä erilaiset havainnot hämmentävät. Vähitellen hän alkaa hyväksyä minänsä eri puolet yhdeksi kokonaisuudeksi.

Yleensä nuori luo **ihanneminän**, toiveen, jollainen hän haluaisi olla. Siihen ladataan niin ulkonäkö- kuin kykytoiveitakin. Varhaisnuoruudessa ihanneminän ja todellisen minän välinen ristiriita on yleensä melko suuri. Iän myötä liian harhaiset käsitykset itsestä vähenevät. Jos nuori kokee **narsistisesti** olevansa täydellinen ihanneminänsä kopio, hän alkaa korostaa itseään liikaa ja vähätellä muita. Toisaalta nuori voi pitää itseään surkeana luuserina eikä näe itsessään mitään hyvää, hän on täysin ihanteensa vastakohta. Tällöin nuori saattaa masentua ja ahdistua.

Varhaisnuoren minän eri puolet, kuten ulkonäköön tai älyllisiin kykyihin liittyvät puolet, eivät vielä muodosta kovin selkeää kokonaisuutta. Hän saattaa vaihtaa ulkonäköään, kokeilla erilaisia pukeutumistyylejä ja kampauksia, vaihtaa mielipiteitään ja harrastuksiaan, ihailun kohteitaan tai musiikkimakuaan. Vertaisryhmällä ja nuorisokulttuurilla on nuoreen usein suurempi vaikutus kuin hän itse huomaakaan tai haluaa myöntää. Kouluun ei voi mennä ilman tiettyjä merkkituotteita, on suosittava samaa yhtyettä ja käytävä samoissa trendipaikoissa kuin muut. Siinä vaiheessa, kun identiteetti ei ole selkeä, nuori luo selviytyäkseen erilaisia rooleja. Nämä uudet roolit suojaavat minää. Jos nuori on huomannut, että vanhemmat tai ystävät eivät hyväksy hänen todellista olemustaan, hän saattaa omaksua rajun ja uskaliaan koviksen roolin tai muuttua imartelijaksi, jos se sopii ympäristöön.

Identiteetti on löydettävä itse

Erik H. Erikson esittää koko elämänkaaren kattavassa **psykososiaalisten kriisien** teoriassaan (ks. s. 187–191), että nuoruusikä on identiteetin löytymisen ja roolien hajaannuksen vaihetta. Jos elämäntilanne on suotuisa ja haasteet kyetään voittamaan, identiteetti selkiytyy. Nuori pystyy hyväksymään identiteettinsä eri puolet, yksilöllisen käsityksensä itsestään ja yhteenkuuluvuutensa sosiaalisiin ryhmiin omaksi identiteetikseen. Jos vaikeudet ovat ylivoimaisia eikä nuori löydä paikkaansa, vaarana on roolien hajaannus.

Pohdi

Kuvittele, että joudut kertomaan itsestäsi viisi asiaa a) vaihto-oppilaana ulkomailla, b) yleisölle, joka koostuu pelkästään vastakkaisen sukupuolen edustajista, c) koulusi opettajakunnalle. Mitkä seikat kerrot ja missä järjestyksessä?

Identiteetin muotoutuminen voi kestää vuosia – joidenkin tutkijoiden mielestä se ei ole koskaan lopullinen. Vaikeinta identiteettikehityksessä lienee se, että nuoren on ensimmäistä kertaa rakennettava minuutensa itse. Lapsuudessa sisäiseen varmuuden tunteeseen riitti, kun matki ja totteli, myötäili ja samastui. Lapsuudessa alkanut ulkoinen muuttuu sisäiseksi -prosessi toteutuu nuoruudessa entistä vaativampana. Nuoren on ratkaistava monia peruskysymyksiä ja tehtävä valintoja: hän voi itse suunnitella kurssinsa ja koulutus- ja ammattireittinsä, valita ystävänsä, pitää välivuoden ja matkustaa vaikka halki Aasian, eli nuori saa tehdä paljon tulevaisuuttaan koskevia henkilökohtaisia ratkaisuja. Runsas valintatarjotin antaa paljon henkistä liikkumatilaa mutta aiheuttaa monille ahdistusta. Sellaisissa kulttuureissa, joissa valintamahdollisuuksia on vähän ja ne ovat ulkoapäin ohjattuja, nuorten identiteettikriisit eivät ole yleensä niin syviä kuin ”täydellisen vapauden” kulttuureissa.

Vähitellen nuori alkaa hyväksyä tietyt näkemykset omikseen. Hän sitoutuu niihin päämääriin, jotka on valinnut. Ehjää identiteettiä leimaa jonkinasteinen jatkuvuuden tunne; ihminen kokee olevansa sama ja haluaa pysyä perusminältään samana, vaikka roolit ja tilanteet muuttuvat.

Henkilökohtainen identiteetti sisältää yksilön erilaisia ominaisuuksia: olen hyvä piirtäjä, olen puhelias ja viihdyn muiden parissa. Kierrätän ja olen luontoihminen. Käsitteellisen ajattelun kehittyessä itseen liitetyt attribuutit muuttuvat abstraktisemmiksi: olen taiteellinen ja sosiaalinen, ajattelen ekologisesti. Yksilöllinen identiteetti mukautuu eri ympäristöihin; ulkomaalaisten ystävien seurassa korostuvat eri ominaisuudet kuin opiskelutovereiden tai suvun piirissä. Ihminen haluaa samanaikaisesti olla tunnistettavissa yksilönä, mutta myös kuulua ryhmään. **Sosiaalinen identiteetti** heijastaakin ihmisen yhteenkuuluvuutta sidosryhmiin. Niitä voivat olla oma ja seurustelukumppanin perhe, sukulaiset, ystävät ja kansalaisuus. Esimerkiksi vuoden 2009 Nuorten arvot ja elämä -tutkimuksen mukaan 83 prosenttia tutkituista piti perhettä elämänsä tärkeimpänä asiana ja suomalaisuudestaan oli ylpeitä 90 prosenttia. Isänmaallisena piti itseään 65 prosenttia.

Sosiaalinen identiteetti voi ilmetä voimakkaana **kulttuuri-identiteettinä**. Ihminen kokee kuuluvansa johonkin etniseen, kansalliseen tai uskonnolliseen ryhmään. Jos nuorella on läheisiä siteitä kahteen kulttuuriin, kuten usein ulkomaalaistaustaisilla nuorilla, identiteettien yhteen sovittaminen voi olla vaikeaa.

Eriksonin määrittelemä roolien hajaannus uhkaa niitä nuoria, joiden on vaikea löytää paikkansa yhteiskunnassa. Tämä saattaa näkyä normien rikkomisena, päämäärättömänä ajelehtimisena, jatkuvasti vaihtuvina aatteina tai kyvyttömyytenä sitoutua sen enempää toiseen ihmiseen kuin opiskeluun tai työhön. Ammatin löytyminen voi olla silloin vaikeaa ja vaarana ovat päihteet ja rikollisuus. Jotkut liittyvät ääriliikkeisiin tai vastakulttuuriin ja saavat kaipaamaansa turvaa ja yhteenkuuluvuutta näistä ryhmistä.

Kohti ehjää identiteettiä

Identiteettikriisissä olevan ihmisen elämästä puuttuu järjestys ja tarkoitus, hän ei ole valinnut arvojaan eikä pystynyt sitoutumaan. Usein hän ei tiedä, kuka on, mihin kuuluu ja miksi toimii niin kuin toimii. Tällaisen minuutta koskevan vaikean murrosvaiheen ihminen voi kokea missä elämänsä vaiheessa tahansa, esimerkiksi vuosien työuran jälkeen. Pohdinnan pohjana ovat temperamentti ja kaikki itseä koskevat kokemukset, kuten kouluun ja osaamiseen, kodista irtautumiseen sekä ystävyys- ja seurustelusuhteisiin tai omaan seksuaalisuuteen liittyvät kokemukset. Nuori etsii identiteettiään kokeilemalla eri rooleja, ja lopulta hän sitoutuu joihinkin niistä. Vasta aikuisuuden kynnyksellä nuori pystyy sulauttamaan henkilökohtaisen ja sosiaalisen identiteettinsä ehjäksi kokonaisuudeksi.

Amerikkalainen tutkija James Marcia on luonut teorian identiteetin rakentumisesta. Hänen identiteettitilojen näkemyksensä pohjautuu Erik H. Eriksonin psykososiaalisten kriisien teoriaan. Marcian mukaan identiteetti kehittyy, kun nuori pohtii eri elämänalueiden vaihtoehtoja laajasti ja punnitsee omia arvojaan uudelleen sekä sitoutuu sitten valintoihinsa. Identiteettitilat eivät seuraa toisiaan järjestyksessä tai ole kerran saavutettuna pysyviä. Nuori saattaa jopa palata kypsemmästä tilasta ”varhaisempaan” identiteettitilaan. Identiteetti ei myöskään ole valmis aikuisuuteen astuttaessa, vaan se muuttuu ja kehittyy vielä aikuisiässäkin. Marcian määrittelemät identiteettitilat ovat

- epäselvä identiteetti
- lainattu identiteetti
- etsijän identiteetti
- saavutettu identiteetti.

Epäselvä identiteetti on nuorella, joka ei ole pohtinut valintojaan eikä sitoutunut mihinkään; elämänarvot ja tavoitteet ovat selkiytymättä. Kiinnostuksen kohteet vaihtelevat. Tila on tyypillinen varhaisnuorille. Noin neljännes aikuisuuden kynnyksellä olevista nuorista on tässä tilassa.

Lainattu identiteetti on nuorella, joka ei ole itse miettinyt työtä ja koulutusta koskevia arvojaan, vaan on omaksunut esimerkiksi vanhempien mallit tai toiveet. Monet tässä tilassa olevat nuoret ovat tavallaan ajautuneet tähän, he ovat omaksuneet ilman suuria kriisejä tietyn identiteetin. Tällainen identiteettitila vähenee yleensä keskinuoruuden jälkeen, mutta lisääntyy hieman kahdenkymmenen ja kolmenkymmenen vuoden välillä, kun siirrytään työelämään.

Etsijän identiteetti osoittaa, että nuori ei ole vielä tehnyt ratkaisujaan omien taipumustensa tai ympäristön odotusten perusteella eikä sitoutunut mihinkään vaihtoehtoon, hän etsii ja kokeilee. Monet ahdistuvat elämänsä tarkoituksen etsinnässä, toiset kapinoivat auktoriteetteja vastaan. Osittain kapinointi on tervettä harkintaa, kunhan kapinointivaihe ei ”jää päälle”.

Saavutettu identiteetti on nuorella, joka on pohtinut erilaisia vaihtoehtoja ja valinnut maailmankatsomuksensa ja suunnitellut uransa sekä sitoutunut valintoihinsa. Hänellä on jäsentynyt kuva itsestään ja mahdollisuuksistaan.

Marcian näkemys identiteettitiloista syntyi 1980-luvulla haastattelujen perusteella. J. Kroger, M. Martinussen ja J. Marcia julkaisivat myöhemmin artikkelin, jota varten he perehtyivät yli sataan identiteettitutkimukseen vuosilta 1966–2005. Yleensä saavutettu identiteetti säilyi parhaiten, noin puolella kolmekymppisistä oli saavutettu identiteetti. Myös lainattu identiteetti näytti säilyvän. Epäselvä identiteetti muuttui eniten. Myöhäisnuoruudessa muotoutunut identiteetin muoto säilyi samana varhaisaikuisuuteen lähes joka toisella. Noin joka kolmas oli pystynyt kehittämään identiteettiään joko etsijän identiteetistä saavutettuun identiteettiin tai epäselvästä identiteetistä etsijän identiteettiin. (J. Kroger, M. Martinussen, J. Marcia: Identity status change during adolescence and young adulthood, Journal of Adolescence 33–5, 2010.)

TEHTÄVÄT

1/ Mitä musiikki sinulle merkitsee? Onko musiikkimakusi muuttunut yläkoulun jälkeen?

2/ Miten roolisi ovat muuttuneet yläkoulusta lukioon tultuasi? Millä tavoin vastuusi perheessä on lisääntynyt? Miten se näkyy käytännössä (rahankäyttö, kotityöt, seurustelusuhteet, kotiintuloajat, ystävät, läksyjen valvonta)?

3/ Mitkä ovat James Marcian esittämät identiteettitilat? Mihin tilaan arvioit itse kuuluvasi?

4/ Mitä nuoret pelkäävät? Tutkikaa nuorten palstoja ja chatteja. Onko tyttöjen ja poikien peloissa eroja? Pelkäävätkö tytöt kaikkea enemmän kuin pojat vai eivätkö pojat myönnä pelkojaan? Nuoret Helsingissä 2011 -tutkimuksen mukaan tytöt pelkäävät lähes yhtä paljon rahattomuutta kuin läheisen ihmisen menettämistä, työttömyyttä ja vakavaa sairautta. Tyttöjen ja poikien vastauksissa oli selviä eroja. Pohdi, mistä erot johtuvat.

5/ Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaiseman tutkimuksen mukaan (2005) vain joka neljäs opiskelija sanoo voivansa oikein hyvin, kolmasosa kokee työmääränsä liian suureksi. Eniten valitettiin väsymystä, univaikeuksia, stressiä, ihmissuhdeongelmia – moni esitti syyksi puutteellista opinto-ohjausta. Joka kolmas tyttö ja joka viides poika kärsi psyykkisistä ongelmista.

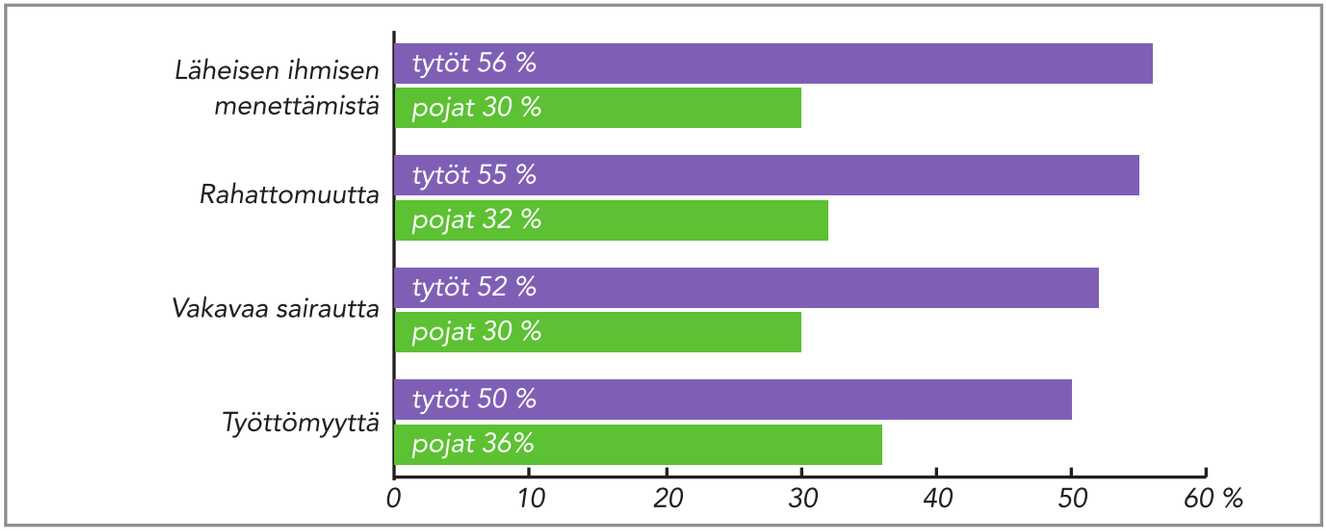
Pohdi,

a) mistä opiskelijoiden kokema paha olo voisi johtua

b) tyttöjen ja poikien eroa.

6/ Kulutustutkija Minna Autio keräsi väitöskirjaansa varten (2005) kuluttajaelämäkertoja 15–19-vuotiailta ympäri Suomea. Vihreät arvot tiedostettiin ja niitä korostettiin, mutta harva nimitti itseään vihreäksi kuluttajaksi. Nuoret halusivat tuhlata ja nauttia. Missä muissa asioissa olet kokenut vastaavanlaisia ristiriitoja: asiaa kannatetaan periaatteessa, mutta sitä ei noudateta omassa elämässä?

MITÄ HELSINKILÄISET 11–19-VUOTIAAT TYTÖT JA POJAT PELKÄÄVÄT 2011



(Helsingin kaupungin tietokeskus, Nuoret Helsingissä 2011 -tutkimus.)

11 Nuoruusiän ihmissuhteet ja kiintymys

Ystävyyssuhteet

Ystävyyssuhteet muovaavat nuoren identiteettiä. Nuori haluaa olla itsenäinen ja tehdä omat valintansa – samalla hän kaipaa kuitenkin lähelleen ihmisiä, joihin luottaa. Kouluiän tiuhaan vaihtuvien leikki- ja harrastuskaverien tilalle tulee pitempään kestäviä ystävyyssuhteita, nuori hakeutuu arvoiltaan ja ajatuksiltaan samankaltaisten joukkoon. Ystäville kerrotaan huolet ja heille uskoudutaan – siksi nuoret asettavat luottamuksen korkealle hyvää ystävää määritellessään. Tässä vaiheessa ystävyyssuhteita leimaa usein kilpailu ja mustasukkaisuus parhaista kavereista:

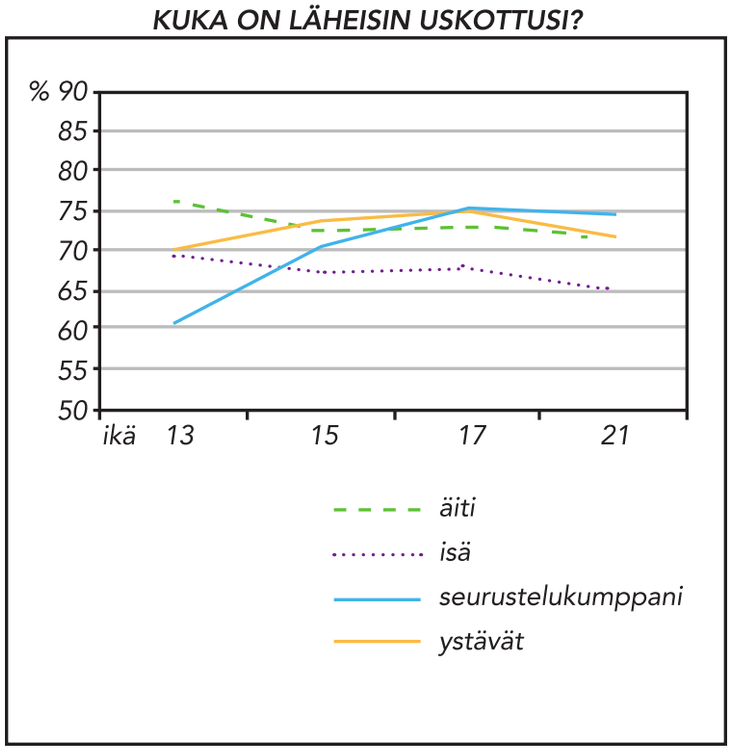
nuori on vielä sen verran itsekäs, että haluaa olla ystävälleen tärkein ja ainoa – aivan kuin myöhemmin seurustelusuhteessa. Sekä tytöt että pojat ovat nuoruusiässä ahkeria sosiaalisen median käyttäjiä, muun muassa joidenkin amerikkalaistutkimusten mukaan sosiaalinen media on korvannut kadut ja kahvilat tärkeimpänä juttelu- ja ajanviettopaikkana.

Ystävien ja vertaisryhmän tuki antaa itseluottamusta ja auttaa irtautumaan kodista. Samastumalla ryhmään oma pienuus korvautuu, ryhmä vahvistaa itsetuntoa. Ryhmä antaa tukea, mutta ryhmä voi myös luoda paineita. Nuori saa helposti koviksen, taviksen, nörtin tai luuserin leiman. Pienryhmissä liittoudutaan yhteen, arvostellaan muita. Ryhmien koostumus muuttuu ja usein nuori ei voi olla varma asemastaan ryhmässä. Arvostelu, nimittely, nolaaminenkin voi olla rajua. Ruumiillisuus on läsnä, ulkonäkö koetaan tärkeäksi, sillä nuori on kaveriensa jatkuvan tarkkailun alla. Nuoren hyvinvointiin vaikuttavat monet suorituspaineet: koulumaailman viralliset opilliset vaatimukset ja toisaalta oppilaiden keskinäisen kulttuurin mukaiset ulkonäkö- ja uskaltamispaineet. Lisäksi media välittää niin monenlaisia vaihtoehtoja yleisinä, tavanomaisina, ”normaaleina” tapoina, että oman mielipiteen muodostaminen voi olla vaikeaa.

Viihdemaailman mallit toimivat usein ihanteina ja mittapuuna. Varhaisnuori rakentaa identiteettiään osin idolien avulla. Heihin nuori voi suunnata toiveitaan ja haaveilla tapaamisesta ja yhdessäolosta yksipuolisen turvallisesti. Tällaiset kaukorakastumiset tai ihastumiset ovat melko tavallisia, niissä nuori harjoittelee mielikuviensa avulla hallitsemaan sellaisia uusia ja epämääräisiä tunteita, joita hän ei vielä kykene kohdistamaan aitoon kumppaniin. Todellinen kumppani saattaisi vaatia vastatunteita, joihin nuori ei ole vielä valmis. Hänen ei myöskään tarvitse asettaa itsetuntoaan alttiiksi torjutuksi tulemiselle.

Läheisyys ja kiintymys

Ensimmäiset, nopeasti vaihtuvat ”haluutsä olla mun kaa” -tyyppiset seurustelusuhteet ovat usein enemmän muille näyttämistä ja osoitusta, että minä kelpaan, olen tärkeä, minut valitaan. Hyvännäköinen ja suosittu seurustelukumppani voi olla eräänlainen statussymboli; tärkeintä on, että muut huomaavat, kenen kanssa liikkuu. Varhaisnuoruuden ystävyyssuhteisiin sekoittuu usein myös ystävän idealisointia ja salaista, usein tiedostamatonta erotiikkaa. Ystävä tai ihastuksen kohde nostetaan jalustalle, ja kun kohde ei täytäkään haavemaailman toiveita, pettymys on suuri.



(I. Seiffke-Krenke, Psychoterapie und Entwicklungspsychologie 2004.)

Inge Seiffge-Krenke on tutkinut 112 nuorta ja heidän vanhempiaan 13. ikävuodesta aikuisuuteen kyselylomakkein ja haastatteluin. Kuka on läheisin uskottusi? -kysymyksen voitti 17. ikävuoden jälkeen seurustelukumppani. Liki 80 prosenttia kolmetoistavuotiaista piti äitiä lähimpänä uskottunaan. Tutki kaaviota. Millainen on ystävien asema uskottuna? Entä isän? Mikä selittäisi muutokset?

Keski- ja myöhäisnuoruuden seurustelujaksot ja rakastumiset kestävät jo pitempään, viikoista kuukausiin, jolloin puhutaan tyttö- ja poikaystävistä. Romanttinen rakastuminen palvelee vanhemmista irtautumista keskinuoruudessa. Koska nuoret tässä vaiheessa asuvat useimmiten vielä kotona ja ovat taloudellisesti riippuvaisia vanhemmistaan, seurustelukumppaniin tukeutuminen on oiva tie irrottautua vanhempien holhouksesta. Lapsuuden ja kouluiän ajan lähinnä vanhemmat olivat uskottuja ja ensisijaisia kiintymyksen kohteita. Kun hieman myöhemmin ystävä tai seurustelukumppani tulee kiintymyksen kohteeksi, nuori joutuu uudenlaiseen tilanteeseen. Vanhempien rakkaus on tavallisesti ollut pysyvää ja turvallista, vaikka nuori on tehnyt virheitäkin. Ystävä tai rakastettu ei välttämättä hyväksykään esimerkiksi nuoren itsekkyyttä. Riita on valmis, kun tyttö toivoo romanttista iltaa ja poika lähtee kavereiden kanssa pelaamaan lätkää. Haavoittuvuus ja hylkäämisen pelko lisääntyvät. Useat hylkäämiset vaikuttavat itsetuntoon ja identiteettiin.

Lapsuuden kiintymyssuhteet vaikuttavat myös seurustelusuhteisiin. Turvallisesti kiintyneet lapset uskaltavat luottaa muihin ihmisiin turvattomasti kiintyneitä paremmin. Pieni pettymys ei kaada heidän maailmaansa, he eivät myöskään pelkää hylkäämistä tai

takerru kumppaniin. Heidän itsetuntonsa on hyvä, ja he ajattelevat itsenäisesti ja uskaltavat olla myös eri mieltä ystävien kanssa. Turvattomasti kiintynyt ei ehkä hylkäämisen pelossa uskalla sitoutua tai hän suostuu mihin tahansa voidakseen olla mukana. Hän saattaa myös kaivata omaa ihmistä, joka olisi vain häntä varten. Kumppani on silloin enemmän puuttuneen hellyyden korvike. Usein takertuja saattaa odottaa kumppanilta täydellistä hyväksyntää. Yllätys on suuri, kun partneri ei haluakaan sitoutua samalla tavalla ja olla jatkuvasti yhdessä.

Myöhäisnuoruudessa vakituiset seurustelusuhteet yleistyvät. Nuori sitoutuu kumppaniin tunnesitein ja ottaa vastuuta suhteesta. Suhde muuttuu intiimimmäksi, ja seksuaalisuus on keskeinen osa suhdetta. Seurustelu muuttaa yleensä myös suhtautumista omiin vanhempiin. Vertailut seurustelukumppanin perheeseen auttavat arvostamaan oman perheen hyviä puolia sekä arvioimaan oman perheen mahdollisia haitallisia ja vinoutuneita toimintamalleja. Iän ja kokemusten myötä itsekeskeisyys vähenee ja sosiaaliset taidot karttuvat. Nuori pystyy jo aikuismaiseen tasa-arvoiseen suhteeseen: pikkuasioista ei synny enää riitaa ja hän osaa ottaa toisen tarpeet ja tunteet entistä enemmän huomioon.

Kiihkeästi rakastuneet elävät toisilleen. On kuitenkin muistettava, että pelkästään kumppaniin uppoutuminen ja hänen kauttaan eläminen ei pitkän päälle tyydytä kumpaakaan osapuolta. Takertuja sokeutuu tunteeseensa ja kohde pyristelee irti. Ystävyyssuhteista kannattaa huolehtia kiihkeimmänkin rakastumisen vaiheessa. Ystävät ovat tallella, kun rakkaussuhde mahdollisesti on ohi.

Seksuaalisuus on osa identiteettiä

Sukupuoli-identiteetti on oman sukupuolen tiedostamista ja hyväksymistä. Nuoruusvuosina kehittyy **seksuaali-identiteetti,** käsitys siitä, kumpaan sukupuoleen tuntee kuuluvansa. **Seksuaalinen suuntautuminen** eli orientaatio taas viittaa siihen, keneen rakastumisen tunteet kohdistuvat ja mikä tuottaa seksuaalista mielihyvää.

Seksuaalisuuteen liittyy paljon mielikuvia ja sivumerkityksiä. Seksi viittaa sukupuoliseen kanssakäymiseen, nautintoon, yhdyntään, suoritukseen. Seksuaalisuus-käsite on laajempi, siihen sisältyy monentasoisia mielikuvia katseista kosketukseen. Ihminen on seksuaalinen olento kehdosta hautaan. Eri ikäkausina ja eri elämäntilanteissa seksuaalisuus saa erilaisia ilmenemismuotoja. Siinä missä pieni lapsi nauttii kehostaan ja alastomuudestaan ja nuori neito haluaa herättää huomiota syvään uurretulla kaula-aukollaan, voi kahden iäkkään ihmisen käsien kosketus olla hyvinkin seksuaalinen.

Murrosiän hormonaaliset muutokset luovat pohjan seksuaalisuuden kehitykselle. On todettu, että biologisesti varhaiskypsät tytöt hankkivat usein seksuaalisia kokemuksia keskimääräistä aikaisemmin. Vaikka hormonaalisella toiminnalla on oma merkityksensä seksuaalisen kiinnostuksen heräämiselle, vaikuttavat yhteisön, kulttuurin ja median mallit, oppiminen ja tunnetila enemmän. Biologinen kypsyminen ei luo suoraan käyttäytymismuotoja, vaan lisää niiden mahdollisuutta.

Pohdi

Onko totta, että todella rakastuneet eivät salaa toisiltaan mitään, jopa toisen sähköpostit ja tekstiviestit saa lukea?

Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisen persoonallisuutta ja identiteettiä. Jos nuoren kehon muutoksiin suhtaudutaan pilkallisesti tai paheksuvasti, suhde omaan kehoon saattaa vääristyä. Nuori ei hyväksy kehoaan, ja kaikki ruumiillinen tuottaa enemmän häpeän kuin ilon ja nautinnon tunteita. Lähipiirin asenteet ja suhtautuminen seksuaalisuuteen heijastuvat nuoren elämään, esimerkiksi äiti siirtää usein myönteiset tai kielteiset asenteensa tyttärelleen. Myös vanhempien ja muiden läheisten toisilleen suoma hellyys ja se, miten vanhemmat kohtelevat toisiaan, vaikuttaa seksuaalisuuden kehittymiseen.

Suomalaisten sukupuolielämää tutkinut Osmo Kontula on todennut, että vanhemmiltaan rakkautta saaneet nuoret käyttäytyvät vastuuntuntoisemmin ja kypsemmin seksuaalisuhteissaan kuin hylkäämiskokemuksista kertoneet nuoret. Myös kulttuurierot ja yhteisöjen normit muokkaavat seksuaalisuutta. Pohjoismaissa ja lähinnä Keski-Euroopan protestanttisissa maissa suhtaudutaan esimerkiksi nuorten esiaviollisiin suhteisiin tai ehkäisyyn vapaammin kuin katolisissa maissa. Tyttöjen ja poikien seksuaalista käyttäytymistä säätelevät useimmissa kulttuureissa erilaiset normit, esimerkiksi islamilaisessa kulttuurissa tytöt ja pojat eivät voi vapaasti kulkea julkisuudessa kahdestaan tai pojalle sallittu käytös voi olla tytön kohdalla rikos.

Myöhäisnuoruudessa ja aikuisuudessa nuori yleensä saavuttaa kypsän seksuaali-identiteetin eli hän pystyy ilmaisemaan seksuaalisia tarpeitaan ja toiveitaan, tuntee hyvää oloa ja nautintoa omasta ja kumppanin kehosta. Samalla hän pystyy tuntemaan vastuuta kumppanistaan ja ottamaan tämän toiveet huomioon. Kypsässä seksuaalisuhteessa kumpikaan osapuoli ei oman seksuaalisen nautintonsa vuoksi alista toista. Ihmisen on tunnettava, että häntä ei käytetä kuin esinettä, vaan hän hallitsee omaa seksuaalisuuttaan. Seksuaalisesti hyväksikäytetyn ihmisen – oli-

pa suhde muodollisesti mikä tahansa – identiteetti rikkoutuu. Kun hän kokee, että muut määräävät hänen kehostaan, hallinnan tunne pettää ja vaarana ovat tunne-elämän ja mielenterveyden häiriöt.

Seksuaalisuuden kehittyminen

Seksuaalisuuden kehittyminen on sekä fyysistä että psykososiaalista kypsymistä. Kaksivuotiaalla on alkeellinen käsitys sukupuolestaan, mutta hän ei ole vielä sisäistänyt asiaa. Mies kuljettaa rekkaa ja poika voi muuttua tytöksi, kun laittaa tytön vaatteen päälleen. Yleensä lapsi on samastunut omaan sukupuoleensa kolmannen ikävuoden paikkeilla. Kiinnostus sukupuolieroihin näkyy selvästi 3 ja 5 ikävuoden välillä. Lapsi tarkkailee saunassa itsensä ja vanhempien eroja ja pohtii naisen ja miehen anatomiaa. Psykoanalyysin mukaan lapsi kokee tässä vaiheessa niin sanotun oidipaalisen konfliktin (ks. s. 70). Freudin mukaan oidipaalinen konflikti vahvistaa samastumista omaan sukupuoleen ja vaikuttaa näin sukupuoli-identiteetin kehitykseen.

Omaan kehoon tutustuminen ja itsetyydytys ovat luonnollisia seksuaalisen kehityksen vaiheita murrosiässä ja tilastojen mukaan yleisin seksuaalisten kokemusten muoto. Vielä 1960-luvun valistusoppaissa nuoria varoiteltiin itsetyydytyksen vaaroista ja peloteltiin aivojen mätänemisellä. Saattaa olla, että jotkut tuntevat edelleen – kaikesta tiedosta huolimatta – epämääräistä syyllisyyttä ja häpeää. Tästä seksuaalisuuden alueesta puhutaan vähän, vaikka nuoret puhuvat muuten seksuaalisuudestaan aiempia sukupolvia vapaammin.

Tavallisesti ensimmäiset suudelmat ja hyväilyt vaihdetaan 13–15 ikävuoden tienoilla. WHO:n tilastojen mukaan Suomessa ja Ruotsissa lukion ensiluokkalaisista noin kolmannes on ollut yhdynnässä, tytöillä kokemuksia on hieman enemmän kuin pojilla. Nuorten varhaisten seksikokemusten listan kärjessä olivat Grönlanti, Englanti ja Ukraina. Stakesin kouluterveyskyselyn (2006) mukaan hieman yli puolet lukion toisluokkalaisista tytöistä ja nelisenkymmentä prosenttia pojista on kokenut yhdynnän, eniten sukupuolikokemuksia oli varhain kypsyneillä ja koulussa huonoimmin menestyneillä opiskelijoilla.

tehnyt seksuaalisuudesta lähinnä nuorten ja hyvännäköisten oikeuden, se on poistanut sen vanhojen, vammaisten tai muuten erilaisten ihmisten elämästä. Heidän kohdallaan se on korkeintaan sketsien aihe.

Seksuaalisuus ja ympäristön paineet

Kyselyjen mukaan lähes kaikki nuoret haluavat seurustelukumppanin. Keskustelua ja hiljaista yhdessäoloa arvostavat nuoret eivät aina viihdy diskoissa tai muissa nuorten paikoissa. He kokevat itsensä monesti yksinäisiksi. Joissakin ryhmissä seksuaalinen kokeneisuus tuo statusta ja seksi muuttuu suoritukseksi. Pojat hakeutuvat tyttöjä halukkaammin yhden illan juttuihin, kokeneisuus nostaa arvostusta kaveripiirissä. Tytöt taas etsivät romantiikkaa ja turvallisuutta, mutta suostuvat usein poikien vaatimuksiin yksinjäämisen pelosta.

Elokuvat, televisio ja internetin epämääräiset seksisivustot saattavat antaa melko yksipuolisen, pitkälle suorituspainotteisen kuvan seksuaalisuudesta. Hellyydestä, läheisyydestä ja vastuusta puhutaan vähän. Molemminpuolista mielihyvää, tasapainoa ja harmoniaa, sitä, mitä kahden kypsän ihmisen seksuaalisuus parhaimmillaan on, näistä julkaisuista löytyy harvoin. Jos seksuaalisuus valjastetaan tuomaan liiketaloudellista voittoa, moraali tai eettisyys unohtuvat ja seksuaalisuus muuttuu vallan välineeksi. Samaan aikaan kun viihteen ja mainosten maailma on

Myös yleiset asenteet suosivat ”villejä ja kokeilunhaluisia” poikia, perinteisestihän mies on ollut suhteen aktiivinen osapuoli. Mies kävi yöjalassa, pyysi tanssiin ja kosi. Asenteet ovat muuttuneet, ja tyttökin voi tehdä aloitteen, tiedostaa oman seksuaalisuutensa ja nauttia siitä. Silti villeistä ja kokeilunhaluisista tytöistä käytetään edelleen helposti muuta nimeä.

Nuoren tulisi saavuttaa seksuaalinen kypsyytensä omassa kehitysnopeudessaan ilman sosiaalista painetta. Noin puolet nuorista tuntee pelkoa seksuaalisuutta kohtaan, tytöt

LISÄTIETOA

SEKSUAALINEN SUUNTAUTUMINEN

Ihmisen seksuaalinen suuntautuneisuus – kiinnostus vastakkaisesta sukupuolesta eli heteroseksuaalisuus, kiinnostus omaan sukupuoleen eli homoseksuaalisuus tai kiinnostus molempiin, biseksuaalisuus – on puhuttanut tiede- ja taidepiirejä jo antiikin ajoista. Antiikin ajan miehen seksuaalisuus on joskus tiivistetty kolmeen haluun: vaimo tuotti jälkeläiset, huilunsoittajatytöt sulostuttivat päivän ja nuoret aikuistuvat pojat tarjosivat syvän ystävyyden ja palvoivat oppi-isiään, mutta harjoittelivat samalla tulevaa aikuisen miehen rooliaan. Keskiajalla katolinen kirkko kahlitsi seksuaalisuutta; lihan himo oli paholaisen viekoitus. Renessanssin mukana palasi seksuaalinen ilo ja nautinto, valistuksen aatteet 1700-luvulla enteilivät seksuaalista vapautumista. Sitä saatiin kuitenkin odottaa vielä pari vuosisataa. Ensimmäisen ja toisen maailmansodan välillä sallivuus ja seksuaalinen tasa-arvo lisääntyivät. Nuorisomusiikin ja kirjallisuuden leirissä korostettiin seksuaalista vapautta ja murrettiin jäykkiä asenteita. Ehkäisypillerien käyttö 1960-luvn jälkeen toimi osittain naisten ”vapautusliikkeenä”. Suomen rikoslaista homoseksuaalisuus poistettiin vuonna 1971.

Ihmiset ovat kautta historian etsineet selityksiä enemmistön toiminnasta poikkeavalle. Siihen, miksi osa väestöstä suuntautuu samaan sukupuoleen, ei ole yhtä vastausta. Luotettavat tutkimustulokset puuttuvat. Syitä on monia. Biologiset (hormonaaliset ja aivoperäiset) selitykset ovat saaneet jonkin verran vahvistusta, muun muassa homoseksuaalisten miesten hypotalamuksessa on todettu eroja heteroseksuaalisiin miehiin verrattuna tai mies- ja naishormonien määrien on todettu vaihtelevan. Kaksostutkimusten perusteella on saatu viitteitä perimän osuudesta, muun muassa LeVayn tutkimuksessa identtisistä kaksospareista homoseksuaaleja oli 52 prosenttia, epäidenttisten keskuudessa luku oli 22 prosenttia. Sosiaaliset selitysmallit korostavat kasvuympäristön merkitystä. Tällöin oletetaan, että ympäristö vahvistaa tietynlaisia malleja ja seksuaalinen suuntautuneisuus opitaan. Biologis-sosiaaliset selitysmallit ottavat huomioon biologisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutuksen. Psykologisesti homouden ja lesbouden selityksiä on etsitty niin äiti- kuin isäsuhteestakin, oidipaalivaiheen ratkeamattomuudesta, sukupuoli-identiteetin häiriöstä tai ympäristön ja mallien vaikutuksesta. Kuitenkaan homo- ja heteroihmisten perhetaustoissa ei ole havaittu oleellisia eroja. Tärkeämpää kuin syiden etsiminen on yksilön identiteetin ja minäkäsityksen vahvistaminen sekä pelkojen ja ennakkoluulojen vähentäminen. Jokaisella ihmisellä tulee olla seksuaalisesta suuntautuneisuudestaan riippumatta mahdollisuudet tasapainoiseen ja onnelliseen elämään ja läheisiin ihmissuhteisiin, kunhan ei alisteta muita tai käytetä heitä hyväksi.

pelkäävät yleensä ensimmäisen yhdynnän sattuvan. Rakkaus ja toisesta välittäminen on kypsyttävä kokemus ilman yhdyntääkin. Sellaista, mikä ei tunnu hyvältä ja luontevalta, ei kannata kokeilla vain siksi, että olisi yksi tilaston ”keskimääräisistä” tapauksista. Nuoren kannattaa antaa itselleen aikaa. Liian nuorena aloitetut sukupuolikokemukset saattavat vähentää myöhemmän seksuaalielämän nautinnollisuutta.

TEHTÄVÄT

1/ Miten lapsuuden kiintymyssuhteet heijastuvat nuoruuden ihmissuhteisiin?

2/ "Intiimiys on keskeisin seikka ihmissuhteiden rakentamisessa. Kun ihminen ilmaisee Facebookissa kielteisiä tunteita, juuri intiimiys puuttuu. Jos Facebookissa paljastaa sadoille ihmisille jotakin negatiivista, kukaan heistä ei näe paljastusta juuri itselleen tarkoitettuna luottamuksen ja läheisyyden osoituksena."

(A. Forest & J. Wood 2012.)

a) Pohdi oheisen näkemyksen valossa, voiko Facebookissa olla intiimisti ystävä.

b) Vähentääkö Facebook yksinäisyyttä?

3/ Mitä tarkoitetaan sukupuoli-identiteetillä, seksuaali-identiteetillä ja seksuaalisella orientaatiolla?

4/ Keskustelkaa muista kulttuureista tulevien nuorten kanssa

a) sukupuolten välisistä seurustelutavoista ja seksuaalikäsityksistä

b) ko. kulttuurin tiedotusvälineiden suhtautumisesta seksuaalisuuteen

c) identiteettiongelmista. Kumpi keskustelukumppanisi identiteetti on voimakkaampi?

5/ Tulkitse oheista Frida Kahlon maalausta Elämän pelästyttämä morsian (1943) psykologian näkökulmasta.

8 Nuoruusikä

- Nuoruusiän biologinen kypsyys saavutetaan 12 ja 14 ikävuoden välillä, sosiaaliseen kypsymiseen kuluu huomattavasti pitempi aika.
- Nuoruusikää voidaan tarkastella biologisen kypsyyden, juridisen täysi-ikäisyyden tai sosiaalisen vastuun näkökulmasta. Biologinen kypsyys saavutetaan noin 12–15 ikävuoden välillä, sosiaaliseen kypsymiseen kuluu huomattavasti pitempi aika. Nuoruudessa tapahtuu suuria muutoksia kaikilla kehityksen osa-alueilla ajattelusta persoonallisuuteen.
- Nuoruuden psykologinen tutkimus elämänkaaren erillisenä jaksona alkoi 1900-luvun alussa. Varsinainen nuorisokulttuurin läpimurto tapahtui toisen maailmansodan jälkeen eurooppalaisissa kulttuureissa.

9 Nuoruusiän kognitiivinen kehitys

- Kognitiivisia muutoksia nuoruusiässä ovat muun muassa seuraavat:
  - ajattelun minäkeskeisyys vähenee
  - toisen näkökulman ymmärtäminen paranee
  - ehdottomuus, ajattelun mustavalkoisuus vähenee
  - ajattelu muuttuu suhteellisemmaksi ja realistisemmaksi
  - metakognitiiviset taidot lisääntyvät
  - tiedon käsittelyn syväsuuntaisuus lisääntyy.
- Kohlbergin moraaliteorian mukaan moraali kehittyy vaiheittain: esisovinnainen moraali, sovinnainen moraali ja periaatteellinen moraali.

10 Identiteetin kehitys nuoruudessa

- Irtautuminen kodista tapahtuu yleensä keski- ja myöhäisnuoruudessa.
- Persoonallisuuden kehityksessä
  - sisäinen autonomia lisääntyy
  - itsenäistymisen ja tarvitsevuuden ristiriita on ajoittain voimakas
  - ehdottomuus vähenee
  - nuori kokee identiteettikriisin, vähitellen minäkäsitys ja identiteetti eheytyvät
  - henkilökohtainen identiteetti, sosiaalinen identiteetti ja kulttuuri-identiteetti jäsentyvät
  - jatkuvuus, pysyn samana -tunne voimistuu.
- James Marcian mukaan identiteettitilat ovat epäselvä identiteetti, etsijän identiteetti, lainattu identiteetti ja saavutettu identiteetti.

11 Nuoruusiän ihmissuhteet ja kiintymys

- Läheisyyden tunne, hyväksytyksi tuleminen on tärkeää, vanhempien tilalle ja rinnalle tulevat
  - ystävyyssuhteet, ryhmäjäsenyys
  - vertaisryhmien tuki
  - kaukorakastumiset, idolit, mielikuvat
  - seurustelusuhteita, romanttinen rakastuminen
  - uudenlainen, tasa-arvoisempi suhde omiin vanhempiin
  - vakiintuneet seurustelusuhteet.
- Seksuaalisuus on keskeinen osa persoonallisuutta ja identiteettiä; varhaisnuoruudessa herää seksuaalinen kiinnostus ja keski- ja myöhäisnuoruudessa tapahtuu seksuaalinen kypsyminen.
- Sukupuoli-identiteetti on käsitys omasta sukupuolesta, seksuaali-identiteetti on käsitys omasta seksuaalisuudesta, seksuaalinen orientaatio tarkoittaa sukupuolista suuntautumista.
- Yhteisön säännöt ja kulttuurissa vallitsevat arvot, normit ja asenteet vaikuttavat suuresti seksuaalisuuden ilmenemiseen ja ihmisen seksuaali-identiteetin muodostumiseen.

AIKUISUUS – LÄHEISYYS, PERHE, TYÖ

12/ Aikuinen kantaa vastuun

Kuka on aikuinen?
Aikuisuudessa on useita siirtymiä
Kognitiivinen kehitys aikuisuudessa
Muuttuvatko älylliset suoritukset?
Kiteytynyt ja joustava älykkyys

13/ Persoonallisuus ja ihmissuhteet aikuisiässä

Muuttuuko aikuisen persoonallisuus?
Läheisyys ja kiintymys aikuisuudessa
Parisuhde – taivaallinen taakka?
Parisuhteesta perheeksi
Vanhemmuus on elinikäinen rooli
Perhe kriisissä – avioero
Työ muovaa aikuisen identiteettiä
Työtyytyväisyys ja ammatti-identiteetti
Keski-ikä on aikuisen uusi mahdollisuus

12 Aikuinen kantaa vastuun

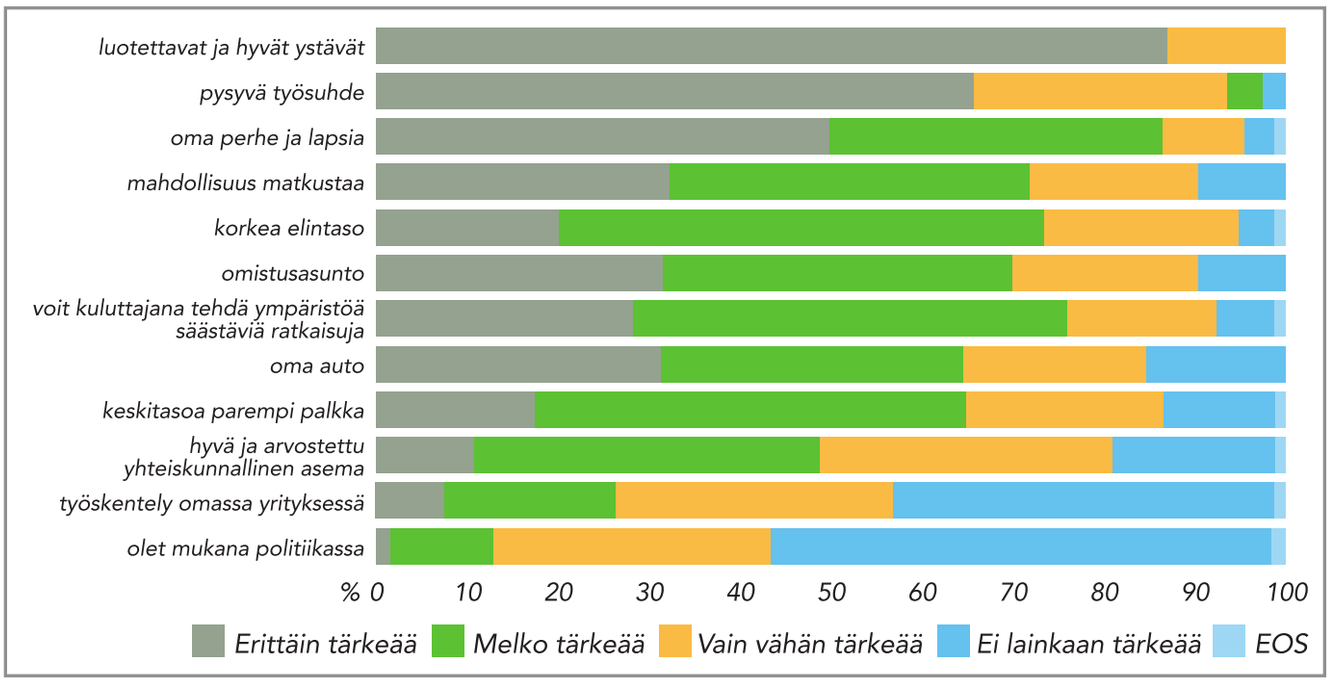
Kuka on aikuinen?

Moni juridisesti täysi-ikäinen ei ole sosiaalisesti tai psykologisesti tarkasteltuna vielä aikuinen. Sosiaalisin perustein määritelty täysi-ikäisyys tarkoittaa yleensä vanhemmista irtautumista, työelämään siirtymistä ja taloudellista itsenäisyyttä sekä omasta elämästä ja yhteiskunnallisista velvollisuuksista huolehtimista. Psykologisesti ihminen on aikuinen silloin, kun hän on henkisesti kypsä irrottautumaan lapsuuden kodistaan ja pystyy ottamaan vastuun itsestään ja tarpeen vaatiessa läheisistään, esimerkiksi seurustelukumppanistaan.

Nuoret siirtyvät aikuisuuteen entistä myöhemmin. Ilmiö on yleinen kaikissa läntisissä teollisuusmaissa. Tämän pitkään kestävän välitilan aikana kokeillaan kaikenlaista: tehdään

Yksi merkittävä vaihe aikuisuuteen siirtymisessä on lapsuudenkodista ensimmäiseen omaan asuntoon muuttaminen.

MIKÄ ON ELÄMÄSSÄ TÄRKEINTÄ?



(Nuorisobarometri 2004.)

15–29-vuotiailta kysyttiin, miten tärkeiksi he kokivat oheisessa kuviossa esitettyjen asioiden saavuttamisen siihen mennessä, kun he olisivat 35-vuotiaita. Tärkeimmiksi tavoitteiksi koettiin ystävät, työ ja perhe. Kun samoja asioita kysyttiin uudelleen neljä vuotta myöhemmin, samat asiat olivat edelleen keskeisiä. Vertaile nuorten tärkeäksi kokemia asioita vuosina 2004 ja 2008 (ks. s. 117). Missä asioissa on tapahtunut muutoksia? Mikä selittäisi muutokset?

sekä pakon sanelemana että omasta halusta pätkätöitä, vaihdetaan harrastuksia, opiskelualaa, kumppania.

Syitä pidentyneeseen aikuistumisvaiheeseen on monia: Ihmiset elävät vanhemmiksi kuin ennen. Pelkkä peruskoulu ei valmista nuorta työelämään, joten koulutusajat ovat pidentyneet. Opinto- ja asumistuet, lyhyiden työjaksojen ansiot sekä vanhempien tuki mahdollistavat pitkittyneen aikuistumisjakson. Identiteetin etsintä on tavallaan vielä kesken.

Aikuisuuden keskeisiä kehitystehtäviä ovat
– läheisen ihmissuhteen rakentaminen
– vastuu perheestä
– työstä ja velvollisuuksista huolehtiminen.

Aikuisuudessa on useita siirtymiä

Monet kehityksen tutkijat ovat sitä mieltä, että aikuisen elämä on niin yksilöllinen, että mitään yleispäteviä, useimmille yhteisiä vaiheita ei voida todentaa. Amerikkalaisen **Daniel Levinsonin** (1920–1994) mukaan aikuisen elämässä vuorottelevat siirtymät ja vakaat vaiheet. Vakaan vaiheen aikana, joka Levinsonin mukaan kestää yleensä useita vuosia, ihminen on tyytyväinen elämäänsä, ihmissuhteisiinsa ja työhönsä eikä koe halua muuttaa tilannettaan. Vakaata vaihetta seuraa yleensä siirtymä, jolloin ihminen alkaa pohtia ratkaisujaan ja kyseenalaistaa työnsä tai parisuhteensa mielekkyyden.

Vapaaehtoistyöntekijä opettamassa englantia lapsille koulun pihalla Intiassa.

Jotkut siirtymät voivat olla hyvinkin rajuja, kuten avioero tai työpaikan vaihdos. Siirtymä ei tarkoita kriisiä, vaikka usein siihen voi liittyä kriisi. Jotkin siirtymät ihminen kokee vain itsessään; hän huomaa kypsyneensä tai ajattelevansa asioista eri tavalla kuin aikaisemmin. Usein puhutaan kolmenkympin kriisistä tai viidenkymmenen villityksestä. Tosin moni neljääkymppiä lähestyvä nainen saattaa kokea ”biologisen kellonsa tikityksen” voimakkaana kriisinä, jos hän pohtii vielä lapsen hankkimista.

Levinsonin mukaan nuori kokee itsenäistymisen ja varhaisaikuisuuteen siirtymän parikymppisenä. Sen jälkeen hän kokee varhaisaikuisuuden vakaassa vaiheessa (noin 20–30 v) koko elämänsä avoimena edessään. Työ ja parisuhde ovat tärkeitä, hän luo pohjaa aikuiselämälleen. Seuraavassa, kolmenkympin siirtymässä nuorella aikuisella on jo velvollisuuksia. Usein hänellä on perhe ja hän on sitoutunut työpaikkaan sekä löytänyt oman arvomaailmansa. Tämän jälkeen seuraa tasainen, yleensä perhekeskeinen jakso. Arkirutiinit pyörivät ja elämä on vakiintunutta.

Keski-iän siirtymässä (noin 40–45 v) tulevaisuus ei enää siinnä kaukaisena, vaan ihminen alkaa hahmottaa elämäänsä nykyhetkestä ja menneisyydestä käsin: uusien suunnitelmien toteuttamiseen ei ole enää paljon aikaa. Ihminen on todella ”keskellä” elämäänsä: Ovatko nuoruuden haaveet toteutuneet? Vieläkö elämä tarjoaa uuden mahdollisuuden? Usein juuri tässä vaiheessa tehdään suuria ratkaisuja: menestynyt tutkija voi muuttaa täysin elämänsä suunnan ja ryhtyä viljelemään koti-

LISÄTIETOA

ELÄMÄN KÄÄNNEKOHTIA

Hannu Perho ja Merja Korhonen ovat tutkineet haastattelemalla suomalaisten nelikymppisten miesten ja naisten elämänrakenteen siirtymiä. Enemmistön kokemat siirtymät sijoittuivat 35. ikävuoden jälkeiseen aikaan. Siirtymien keskeisimpiä tapahtumia olivat työhön ja perhesuhteisiin liittyvät seikat, kuten avioero. Ne, jotka eivät olleet todenneet erityisiä siirtymiä, kertoivat elämänsä olleen niin työntäyteistä, että tarvetta elämän uudelleen järjestelyihin ei ollut.

Lähes kaikki naiset kertoivat kokeneensa siirtymiä. Heidän kokemuksensa eivät kuitenkaan olleet niin selkeitä kuin Levinson esitti. Haastateltavat eivät myöskään kokeneet siirtymiä pelkästään negatiivisina, vaan vaikeisiin tilanteisiin sisältyi hyviäkin puolia: esimerkiksi avioeron läpikäyneet naiset kokivat myönteisenä uuden itsenäisyytensä. Tosin nuoruudesta luopuminen oli naisille vaikeampaa kuin miehille.

Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian Ikihyvä-tutkimuksessa on kartoitettu vuosina 1926–1950 syntyneiden Lahden seudun ihmisten elämäntyylejä. Pitkittäistutkimus on tehty vuosina 2002–2012. Noin puolet tutkituista mainitsi positiivisena elämän käännekohtana avioliiton, miehet useammin kuin naiset. Nuoremmat ikäluokat mainitsivat iäkkäämpiä useammin lapsen syntymän positiivisena tapahtumana, naiset taas mainitsivat lapsenlapsen syntymän positiivisena miehiä useammin. Iäkkäiden myönteiset elämän käännekohdat sijoittuivat yleensä varhaisaikuisuuteen. Kielteisinä käännekohtina mainittiin useimmiten läheisen kuolema, sairaudet tai ihmissuhdevaikeudet ja taloudelliset vaikeudet. Nuoruudessa koettu sota oli jättänyt ihmiseen enemmän jälkiä kuin lapsena koettu sota. Yksi Ikihyvä-tutkimuksen osanottaja kertoo elämänsä käännekohdista: ”Englantiin lähtö vuonna 1950 ja muutaman vuoden oleskelu siellä oli selvästi elämäni suuri käännekohta. Viiden vuoden kuluttua siitä menin naimisiin. Kolmisenkymmentä vuotta vierähti tasaisesti. Mieheni kuolema ollessani 60 oli kipein muutos elämässäni, se sai aikaan myös käänteen. Siitä lähtien olen viettänyt kaikki talvet Kyproksella. Olen elämääni hyvin tyytyväinen, enkä koe itseäni yksinäiseksi. Iloa on ystävistä ja laajasta suvusta.”

tilaansa, maailman metropoleissa menestynyt liikenainen päättää lähteä humanitääriseen avustustyöhön.

Varsinaisessa keski-iässä (45–60 v) autetaan omaa jälkipolvea ja punnitaan omaa elämäntilannetta. Myös suhde omiin vanhempiin saattaa vaatia uutta asennoitumista: keski-ikäinen joutuu usein ottamaan vastuun ikääntyvistä vanhemmistaan. Monien keski-ikäisten elämä sujuu tyynesti ilman suuria muutospaineita ja identiteettikriisejä. Tähän kauteen kuuluvassa viidenkympin siirtymässä useimmat pohtivat tulevaa vanhuuttaan. Monet ”luopuvat” suurista muutoshaaveista, toiset ovat valmiit suuriinkin muutoksiin.

Vanhuuden siirtymä (60–65 v) koskee vanhuuteen ja eläkkeelle valmistautumista. Katse kääntyy menneeseen, ja aikuinen pohtii siihenastista elämäänsä. Levinson katsoo vanhuuden alkavan 65. ikävuoden jälkeen.

Pohdi

Haastattele kolmi-, neli- ja viisikymppisiä aikuisia. Millaisia elämän käännekohtia he ovat kokeneet ja miten he suhtautuvat tulevaisuuteen? Katsovatko he elämäänsä enemmän eteenpäin vai taaksepäin?

Levinsonin teorian taustalla on melko pieni miesaineisto, siksi teorian todistusvoima on usein asetettu kyseenalaiseksi. Siirtymät näyttävät olevan enemmän yhteydessä ihmisten elämäntilanteisiin kuin ikävaiheisiin.

Kognitiivinen kehitys aikuisuudessa

Piaget'n mukaan aikuisen käsitteellisen eli formaalin ajattelun taso on saavutettu 16-vuotiaana. Ajattelu kehittyy tämänkin jälkeen. On alettu puhua niin sanotusta **postformaalista ajattelusta**, joka on laajempaa kuin abstrakti, formaali ajattelu. Piaget'n kuvailema formaali ajattelu on kypsymisen tulos, postformaali ajattelu taas on lähinnä koulutuksen tulosta.

Postformaalisti ajatteleva

- ymmärtää tiedon epävarmuuden ja suhteellisuuden
- osaa ajatella itsenäisesti
- osaa arvioida omaa ajatteluaan kriittisesti ja tunnistaa ajattelunsa virheitä
- ymmärtää, että asioita voidaan tarkastella eri näkökulmista, jolloin ehdotonta totuutta tai varmuutta asiasta ei voida saada
- pystyy hyväksymään ristiriitaista tietoa ja kykenee kompromisseihin.

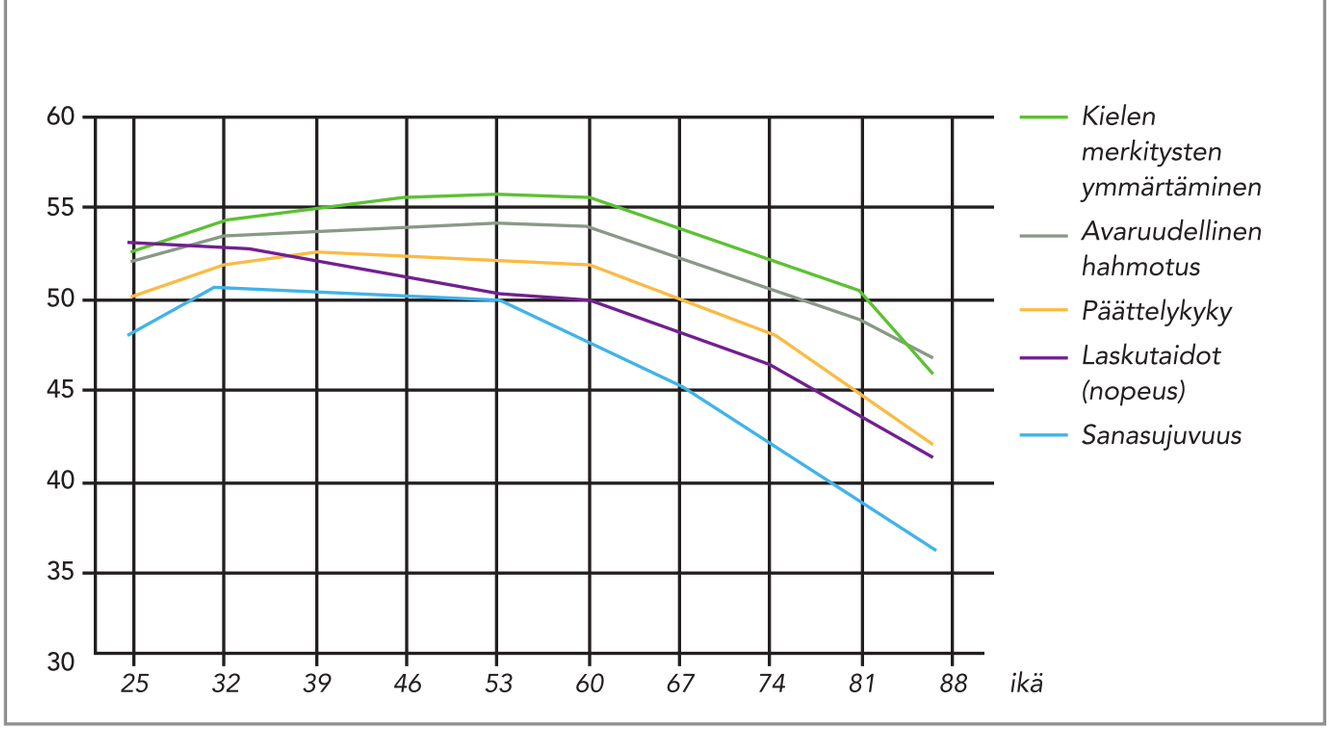
Vain osa maailman aikuisväestöstä saavuttaa Piaget'n määrittelemän formaalin ajattelun tason – ja vielä pienempi joukko aikuisista pystyy postformaaliin ajatteluun eli löytämään erilaisia ratkaisumahdollisuuksia tai hyväksymään sen, ettei yhtä totuutta ole. Kehittyneelle aikuismaiselle ajattelulle on ominaista nimenomaan oman ajattelun arvioiminen: ajattelu on **reflektiivistä**. Ihminen välttää mustavalkoisia totuuksia. Hän ymmärtää, että vaikeisiin ongelmiin voi olla useita ratkaisuja.

Postformaalin ajattelun kehittymistä edistävät koulutus ja mahdollisuudet monipuoliseen tiedon arviointiin sekä ennakkoluuloton ympäristö, joka ei väheksy rohkeita, tavallisuudestakaan poikkeavia ajattelumalleja.

Muuttuvatko älylliset suoritukset?

Aikuisen älykkyyden on todettu pitkittäistutkimusten perusteella lisääntyvän aina keski-ikään saakka ja säilyvän samanlaisena vanhuuteen asti. Luonnollisesti työtehtävien laatu, harjaantuminen ja monet muut tekijät vaikuttavat siihen, miten älylliset taidot säilyvät. Parhaiten näyttävät säilyvän kielelliset kyvyt (merkitysten ymmärtäminen), looginen ajattelu ja avaruuden hahmottaminen. Eniten näyttävät heikkenevän havaintonopeus ja sanasujuvuus.

Kun verrataan nuorten ja iäkkäämpien älyllisiä suorituksia, nuoret voittavat nopeudessa. Myös nuorten työmuisti (lyhytkestoinen muisti) toimii paremmin kuin iäkkäiden. Kun 60-vuotiaita, avaruuden hahmottamis- ja päättelytehtävissä heikosti menestyneitä henkilöitä harjoitettiin viisi tuntia (tunti kerrallaan), he saavuttivat saman tason kuin 14 vuotta aikaisemmin. Taidot eivät siis olleet



Ikä ja älylliset kyvyt. Pitkittäistutkimuksen (koehenkilöitä seurattu 40 vuotta) tuloksista voidaan todeta, että 25. ja 60. ikävuoden välillä tapahtuu hyvin vähän muutoksia, tasaisimpana pysyy kielen merkitysten ymmärtäminen, nopeimmin 60. ikävuoden jälkeen heikkenee sanasujuvuus (K. W. Schaie 1996, Seattle Longitudinal Study).

kadonneet, ne vain suuntautuivat eri tavalla. Kognitiiviset kyvyt heikkenevät selvästi vasta 80. ikävuoden jälkeen (K. W. Schaie 1996, P. Baltes 2003).

Tutkimustuloksilla on suuri merkitys luotaessa opetusmenetelmiä ja -materiaaleja senioriopiskelijoille. Kaikenikäiset pystyvät oppimaan uusia asioita, jos opetus sopeutetaan heidän muuhun tietämykseensä ja elinpiiriinsä.

Varsinaisissa kieli- ja muistisuorituksissa tapahtuu harjaantumisen ja kokemuksen tuomaa muutosta. Siinä missä nuori ihminen oppii ja muistaa runsaasti irrallisiakin asioita, aikuinen etsii kokonaisuuksia ja asiayhteydet nousevat yksittäisiä tietoja tärkeämmiksi. Kokemus ja aiempi tietopohja mahdollistavat tämän. Aikuinen harjoittaa yleensä ammattiinsa ja harrastuksiinsa liittyviä taitoja, muu jää usein kiinnostuksen ulkopuolelle. Aikuisen opiskelustrategiat eivät myöskään ole niin pänttääviä kuin koululaisten. Laaja tietopohja ja yleistietämys auttavat asioiden jäsentämistä. Metakognitiiviset taidot lisääntyvätkin aikuisiän aikana. Aikuinen tietää oman tietonsa rajat ja sen, miten käsitellä tietoa. Hän tietää jo, miten muisti toimii, millaiset asiat unohtuvat helposti, ja niinpä hän osaa valita omalle tiedonkäsittelytavalleen sopivat apuvälineet. Aikuisen ajattelussa on postformaalin ajattelun piirteitä.

Kiteytynyt ja joustava älykkyys

Persoonallisuuden ja älykkyyden tutkija **Raymond Cattell** oletti ihmisen älykkyyden jakautuvan kahteen toisistaan melko riippumattomaan osaan, joita hän nimitti **joustavaksi** (fluid) ja **kiteytyneeksi** (chrystallized) **älykkyydeksi**.

Aikuisen ajattelussa korostuu nimenomaan kiteytynyt älykkyys, muistot hyviksi koetuista ratkaisuista. Kun ihminen käyttää paljon tietoa ja ratkoo ongelmia, hän yhä useammin turvautuu ”tuttuihin ja turvalli-

siin” ratkaisuihin. Ajattelu kulkee rutiininomaisia, oppimiseen ja kulttuuriin sidottuja polkujaan. Kiteytynyt älykkyys pysyy myös iän myötä melko samanlaisena, kuten kielen tai matematiikan kyvyt, sanavarasto, yleistiedot ja kokemusten kautta opitut asiat.

Nuoren ajattelu ei ole vielä urautunut, se perustuu enemmän joustavaan älyyn, uusien ratkaisujen näkemiseen ja luomiseen. Lyhytkestoisen muistin toimintaan ja havaintonopeuteen liittyvät tehtävät nuori aikuinen ratkaisee hyvin. Nämä kyvyt alkavat heiketä jo keski-iässä.

Esimerkiksi työhönottohaastattelussa nuori ihminen vastailee sen mukaan, miten hän tilannetta tulkitsee ja millaisia ratkaisuja hän keksii juuri sillä hetkellä. Aikuisella taas on kokemuksia vastaavista tilanteista, erilaisista tehtävistä ja esimiehistä. Hän käyttää kokemustaan ja vastailee ilmeisesti hyvin samalla tavalla kuin aiemminkin. Kiteytynyt äly toimii hyvin, jos uusi tilanne on entisen kaltainen, toisaalta kaavoihin kangistuneesta ajattelusta voi myös olla haittaa uusissa tilanteissa.

Cattell oletti joustavan älykkyyden enemmän perinnölliseksi kuin kiteytyneen, mutta nykytutkijat ovat sitä mieltä, että molempiin älykkyyden lajeihin sisältyy sekä perittyä että opittua toimintaa.

TEHTÄVÄT

1/ Mitä tarkoitetaan aikuisuuden siirtymillä?

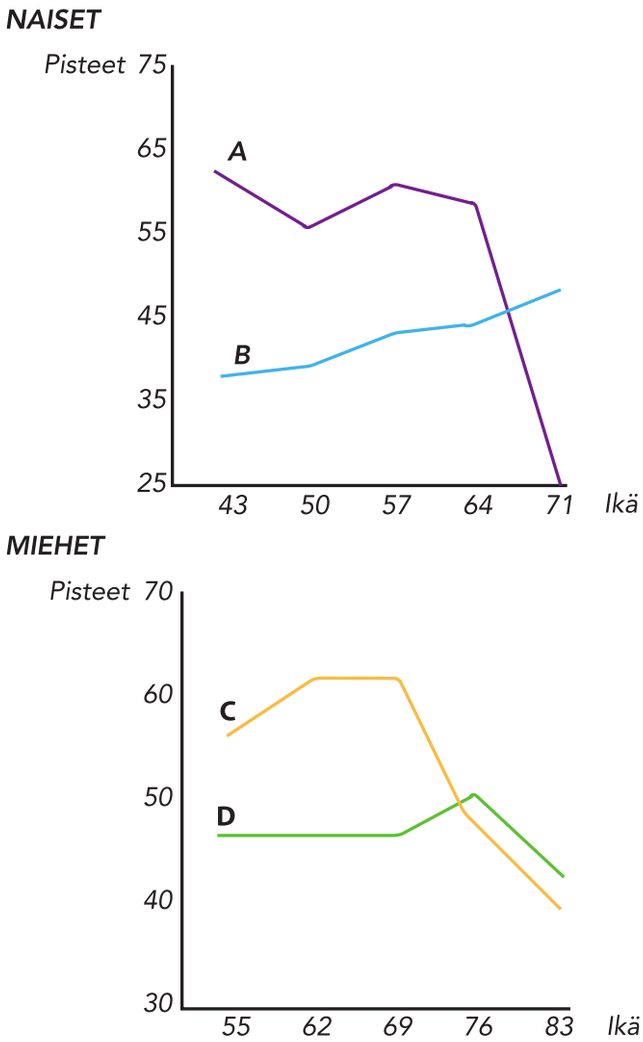
2/ Millaista on postformaali ajattelu?

3/ Anna esimerkkejä kiteytyneestä ja joustavasta älykkyydestä.

4/ K. W. Schaien laaja pitkittäistutkimuksen aineisto kertoo älyllisten toimintojen keskimääräisistä muutoksista (s. 147) aikuisiän aikana. Yksilöiden aikuisiän muutokset voivat olla suuriakin. Oheisissa kuvioissa on neljän ihmisen (A–D) sanojen tunnistamistehtävän viiden mittauskerran muutokset ikävuosien 43 ja 83 välillä. Tulkitse kuvioita ja pohdi, mistä muutokset voisivat johtua.

Henkilöistä tiedämme seuraavaa:

A. Opettajana toiminut nainen, joka erosi miehestään kuusikymmentä täytettyään ja jäi eläkkeelle.

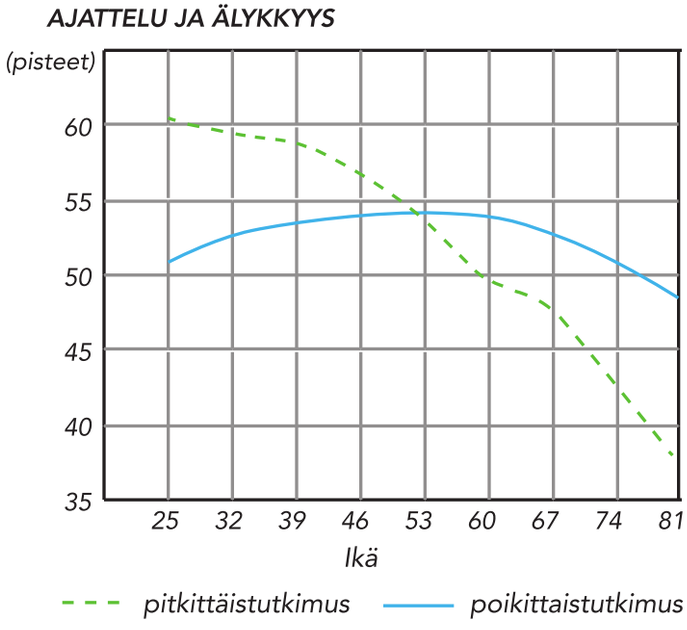


B. Lukion suorittanut nainen, joka on ollut koko ikänsä kotona. Hänen miehensä on elossa ja hyvässä kunnossa.

C. Lukion käynyt mies, joka toimi monenlaisissa toimistotehtävissä.

D. Kansakoulun käynyt mies, joka toimi aktiiviuransa kauppamatkustajana, jäi leskeksi 76-vuotiaana.

5/ Miksi pitkittäis- ja poikittaistutkimus antaa samasta asiasta kovin erilaisen tuloksen? Schaien tutkimuksessa tehtävät esitettiin pitkittäistutkimuksena samoille henkilöille 40 vuoden aikana sekä poikittaistutkimuksena (samat tehtävät eri-ikäisille yhden mittauskerran aikana).



6/ Professori Lea Pulkkisen laajassa pitkittäistutkimuksessa 36-vuotiailta aikuisilta kysyttiin kolmea keskeisintä asiaa elämässä. Lähes 85 prosenttia naisvastaajista sijoitti perheen kolmen tärkeimmän asian joukkoon, miehistä lähes 80 prosenttia. Perheen asetti ykköseksi yli 60 prosenttia vastaajista. Ohessa kolmen tärkeimmäksi ilmoitetun asian "top ten". Tarkastele, mitkä asiat Pulkkisen tutkimuksessa ovat tärkeitä miehille, mitkä naisille.

Kolme keskeistä asiaa elämässä	*% vastaajista*	
Elämänalue	*Naiset*	*Miehet*
Perhe	*83,9*	*78,8*
Työ	*50,4*	*59,6*
Terveys	*32,1*	*26,7*
Vapaa-aika, harrastukset	*18,2*	*28,8*
Ihmissuhteet	*27,0*	*19,9*
Toimeentulo	*6,6*	*12,3*
Inhimillinen kasvu	*12,4*	*5,5*
Elämäntyyli	*5,1*	*11,0*
Koulutus	*9,5*	*3,4*
Lastenkasvatus	*6,6*	*4,1*

(Lea Pulkkinen, Lapsesta aikuiseksi 1996.)

13 Persoonallisuus ja ihmissuhteet aikuisiässä

Muuttuuko aikuisen persoonallisuus?

Kotikissa vai elämysten etsijä? Ihmisten välillä on jo synnynnäisiä eroja siinä, miten voimakkaita ärsykkeitä he haluavat tai millaista ärsytystä he sietävät. Ihmisen temperamentti, taipumus reagoida nopeasti tai hitaasti, hakeutua seuraan tai vältellä muita, on melko pysyvä. Ihminen oppii kuitenkin mukauttamaan esimerkiksi nopeasti nousevan ärtymyksensä ympäristön vaatimuksiin. Sama temperamentti ilmenee nuorena ja iäkkäämpänä hieman eri tavoin. Aiemmin kiivas ja aggressiivinen työntekijä oppii, milloin vihan tunteille ei saa antaa valtaa.

Persoonallisuus ei kuitenkaan ole muuttumaton, sillä se rakentuu temperamentin, ympäristövaikutusten ja yksilön oman suuntautumisen varaan. Suuret elämänmuutokset, kuten puolison kuolema tai pakolaiseksi joutuminen, voivat muuttaa rajustikin persoonallisuutta. Ihminen voi myös itse tietoisesti muuttaa elämänsä suunnan, jos hän kokee, että oma henkinen kehitys vaatii muutosta.

Aikuisen persoonallisuutta leimaa yleensä kokemuksen tuoma varmuus. Hän on valinnut elämänarvonsa, ja hänen mielipiteensä elämän perusasioista ovat selkiytyneet. Aikuinen tietää, mihin hän käyttää energiaansa. Hän ei useinkaan häily samalla tavalla päätöksissään kuin ehkä vielä varhaisaikuisena, vaan pysyy valintansa takana. Persoonallisuutta leimaava vakaus saattaa kielteisenä olla jähmeyttä ja kyvyttömyyttä hyväksyä uusia asioita ja innostua uusista tehtävistä.

Tunteiden hallinta paranee ja useimpien aikuisten minäkäsitys tulee moniulotteisemmaksi. Aikuinen saattaa samanaikaisesti kokea itsessään vihaa ja rakkautta, kateutta ja häpeää ja hyväksyä silti nämä ristiriitaisetkin tunteet osana itseään. Hän pystyy yleensä tunnistamaan tunteensa ja käsittelemään niitä paremmin kuin nuorempana. Hän saattaa myös tietoisesti korostaa joitakin minänsä puolia: siinä missä nuori yrittää sulautua ryhmään ja peittää erilaisuutensa, aikuinen on useinkin hyväksynyt kyseisen piirteen, koskipa se luonnetta, ulkonäköä tai aatetta.

Myös pitkäjänteisyys lisääntyy – aikuinen ei yleensä ole yhtä malttamaton kuin nuori – ja tämä auttaa työhön keskittymisessä. Usein empatia- ja yhteistyötaidot paranevat itsehillinnän ohella – loukkaantuminen tai närkästyminen ei aiheuta suurta kriisiä, koska minäkuva on vakaa.

Aikuisiän pelot ja toiveet ovat pysyneet melko samoina eri tutkimusajankohtina. Lea Pulkkisen laajassa seurantatutkimuksessa 36-vuotiaiden keskeisimmät pelot ja toiveet liittyivät terveyteen ja perheeseen. Toivottiin terveyden säilymistä ja avioliiton ja perheenjäsenten onnellisuutta sekä lasten menestymistä. Myös huoli toimeentulosta ja elintason säilymisestä esitettiin usein.

Läheisyys ja kiintymys aikuisuudessa

Läheisissä ihmissuhteissa on mahdollista tyydyttää monenlaisia tarpeita: antaa ja saada rakkautta, vakiinnuttaa seksuaalielämä. Yhdessä eläminen vaatii sopeutumista ja kompromisseja, mutta rikastaa elämää. Ihmissuhteet laajenevat: sukulaissiteitä tulee lisää kumppanin perheen ja suvun verran.

Yksi aikuisuuden keskeisistä tehtävistä koskee jatkuvuutta. Ihminen haluaa jättää jälkeensä jotakin itsestään – lapsia tai työnsä, ajatuksensa, luovuutensa tulokset. Jälkeläisten tuottamisen sijaan tai rinnalla voidaan tuottaa jotakin yhteiskunnallisesti merkittävää, esimerkiksi auttaa muita tai osoittaa luovuutta tieteen tai taiteen alueella. Nuorten aikuisten elämän tärkeimmät tavoitteet koskevat koulutusta, työtä sekä läheisiä ihmissuhteita, lähinnä parisuhdetta ja ystäviä. Keski-ikäisten tavoitteet suuntautuvat lähinnä perheeseen, työelämään ja taloudelliseen turvaan.

Tutkimusten mukaan kaikki hyvät ihmissuhteet lisäävät ihmisen hyvinvointia. Muun muassa Markku Hyyppä on todennut, että suomenruotsalaiset ovat terveempiä ja elävät pitempään kuin suomenkieliset. Perimän lisäksi yksi selitys tälle on niin sanottu **sosiaalinen pääoma**. Se on väestönosan tai ryhmän henkilöiden yhteenkuuluvuutta, joka karttuu yhdistys- ja harrastustoiminnassa, kun ihmiset toimivat tiiviisti yhdessä, laulavat kuorossa ja järjestävät erilaisia tapahtumia. Myös parisuhteessa eläminen lisää terveyttä, sillä yksinasumisen ja **masennuksen** välillä näyttää olevan selkeä yhteys. Kun tutkittiin masennuslääkereseptejä ja asumista, todettiin, että lääkkeiden käyttäjiä oli huomattavasti enemmän yksinasuvien joukossa kuin parisuhteessa tai perheessä asuvien ryhmässä. (Laura Pulkki-Råback 2012.) Toimivat sosiaaliset turvaverkostot auttavat paitsi konkreettisissa ongelmatilanteissa, kuten sairauden tai työttömyyden osuessa kohdalle, myös psyykkisen terveyden säilymisessä. On tärkeää jakaa arki ja kokemukset jonkun kanssa.

Lapsuuden kiintymyssuhteet luovat pohjan ihmisen kyvylle antaa ja ottaa vastaan rakkautta. Ne vaikuttavat siihen, millaisen kiintymyssuhteen hän pystyy luomaan partneriin ja omiin lapsiinsa. Turvallisesti kiintynyt ihminen luottaa itseensä ja muihin ihmisiin. Hänen minäkäsityksensä on myönteinen, samoin käsitys muista ihmisistä. Hän uskaltaa jopa paljastaa oman heikkoutensa. Hän pystyy aikuisena antamaan ja ottamaan vastaan

TUTKIMUS

AIKUISUUDEN KIINTYMYSTYYLEJÄ

Kaisa Männikön väitöstutkimuksen (2001) aineisto koostui lähes kolmestasadasta 36-vuotiaasta miehestä ja naisesta (Lea Pulkkisen Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen aineisto). Tutkittavat arvioivat itse omaa kiintymystyyliään: turvallinen, pelokas, takertuva tai itseriittoinen.

Turvallisesti kiintyneitä oli nelisenkymmentä prosenttia, pelokkaasti kiintyneitä noin neljännes. Turvallisesti kiintyneillä oli hyvä itsetunto, ja he olivat avoimia ja ulospäin suuntautuneita, lämpimiä ja seurallisia. Pelokkaasti kiintyneet eivät luottaneet muihin, he halusivat läheisyyttä, mutta pelkäsivät torjuntaa. Monet heistä olivat kasvaneet vaikeissa oloissa, ja heidän itsetuntonsa oli heikko. Itseriittoisesti kiintyneet eivät olleet halukkaita sitoutumaan, työ merkitsi heille usein enemmän kuin ihmissuhteet. He olivat kokeneet lapsena itsensä arvottomiksi tai heidän tarpeisiinsa ei ollut vastattu. He olivat kehittäneet ”en tarvitse muita” -strategian selviytyäkseen. Ulkoisesti he näyttivät selviytyvän hyvin, sillä he uskoivat kykyihinsä. Itseriittoisesti kiintyneitä miehiä oli aineistossa neljännes, naisia kymmenisen prosenttia. Tämä kiintymystyyli näyttää olevan yleisempi miehillä kuin naisilla.

Takertuvasti kiintyneet etsivät muiden seuraa ja pyysivät apua turhaankin, he kokivat itsensä hyväksi vain silloin, kun muut osoittivat välittämistä. He pelkäsivät hylkäämistä, sillä lapsuudessaan he olivat saaneet osakseen huonoa kohtelua. Tämä kiintymystyyli on yleisempi naisilla.

läheisyyttä. Hän uskaltaa sitoutua eikä pelkää jatkuvasti hylkäämistä. Turvattoman kiintymyssuhteen kokenut ihminen välttelee läheisyyttä tai takertuu muihin. Kiintymystyyli voi myös muuttua positiivisten tai negatiivisten kokemusten vuoksi.

Parisuhde – taivaallinen taakka?

Parisuhteen syntyyn liittyy suuria kulttuuri- ja yksilökohtaisia eroja. Jotkut luovat pysyvän parisuhteen jo keski- tai myöhäisnuoruudessa, kymmenisen prosenttia suomalaisista ei koskaan elä parisuhteessa. Joissakin kulttuureissa vanhemmat etsivät lapselle kumppanin jo lapsuusvuosina, jotkut avioituvat ilman pitkiä seurusteluaikoja, joissakin kulttuureissa nuoret ovat seurustelleet usean kumppanin kanssa ennen pysyvää parisuhdetta. Länsimaisissa kulttuureissa suositaan niin sanottuja rakkausavioliittoja, kun taas monissa muissa, etenkin aasialaisissa ja afrikkalaisissa kulttuureissa, avioliitto on sukujen välinen sopimus. Järjestetyissä avioliitoissa parinvalinta määräytyy usein varallisuuden ja arvoaseman mukaan.

Rakkausavioliitoissa parinvalintaa ohjaava rakastuminen ja intohimo johtavat onnellisessa tapauksessa kestävään rakkauteen. Jotta suhde kestäisi, täytyy muiden rakkauden ulottuvuuksien, kuten läheisyyden ja sitoutumisen, astua mukaan kuvioon.

Parisuhteen elinkaari sisältää erilaisia vaiheita. Alkuajan huumavaiheen aikana rakastuneet haluavat olla samanlaisia ja samaa mieltä – jopa erilainen musiikkimaku voi tuntua loukkaukselta. Rakkauteen uppoaminen kestää aikansa – puolisot alkavat jossain vaiheessa itsenäistyä ja kaivata omaa tilaa ja aikaa.

Tämän parisuhteen elinkaareen kuuluvan vaiheen moni voi kokea myös rakkauden loppumisena. Kun tunteet hiipuvat, partnerin pienet erikoisuudet alkavat ärsyttää. Aina ei ole helppo tietää, onko kyseessä suhteen

väljähtyminen vai siirtyminen suhteen itsenäistymisvaiheeseen. Joskus puolisot siirtyvät tähän vaiheeseen eri aikaan: toinen on vielä huumavaiheessa, toinen kaipaa lisää itsenäisyyttä. Suhteen kolmas vaihe on kumppanuuden vaihe. Se ei ole yhtä intensiivinen kuin alkuvaihe, mutta sopuisampi kuin itsenäistymisvaiheen oman tilan etsintä. Puolisoita sitoo yhteen turvallisuus ja hyväksyntä.

Parisuhdetta muovaavat monet tekijät oman lapsuudenkodin kasvatuksesta taloudellisiin seikkoihin. Pulkkisen ja Tolkki-Nikkosen tutkimuksissa tutkittavat mainitsivat kolme tärkeintä suhdettaan koossa pitävää tekijää. Parisuhteeksi nimitettiin suhde, jonka koossapitävät tekijät olivat rakkaus, läheisyys ja luottamus. Olosuhteena kuvattiin suhdetta, jossa sitoutuminen korostui. Perhesuhdetta taas pitivät koossa lapset. Naisista 72 prosenttia ja miehistä 65 prosenttia kuvasi suhdettaan parisuhteeksi.

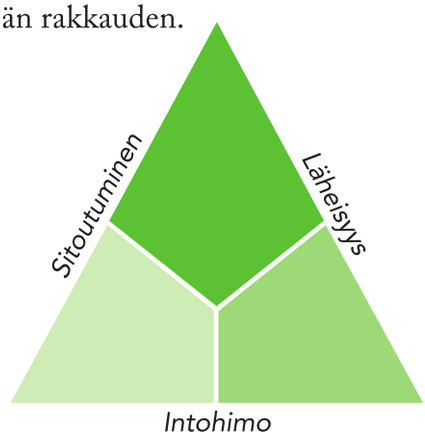
Miksi moni parisuhde kariutuu huumavaiheen jälkeen? Rakkauteen kuuluu monia ulottuvuuksia: intohimoinen rakkaus, romanttinen rakkaus, toverillinen rakkaus. Freudin mukaan ihmisen psyykkinen energia on vakio. Jos sitä kuluu paljon esimerkiksi intohimoon, sitä ei riitä enää välittämiseen. Rakastuessaan ihminen etsii paluuta kadotettuun onneen, aukotonta hyvää oloa kuin muinoin äidin sylissä. Äiti hyväksyi ehdoitta. Usein rakastettuun ladataan samoja toiveita kuin äitiin. Kun rakastettu ei vastaakaan täydellisellä hyväksynnällä, kuten äiti teki, pettymys voi olla suuri. Paitsi äitiä, rakastetusta haetaan myös omia piirteitä. Jos rakastettu hylkää, tai ei anna vastarakkautta tarpeeksi, ihminen kokee narsistisen loukkauksen. ”Enkö ollut tarpeeksi hyvä, jotta minua olisi voinut rakastaa enemmän?”

Kun ihminen huomaa, ettei rakastettu vastaakaan sitä ihannekuvaa, johon oma minuus sulautui, rakkauden tunne muuttaa muotoaan. Länsimainen romanttisen rakkauden etsintä saa nuoren ja joskus vanhemmankin kai-

TUTKIMUS

RAKKAUDEN MÄÄRITTELYÄ

Robert Sternberg päätyi rakkauskäsityksseensä haastattelujen perusteella. Korrelaatiomenetelmän avulla löytyivät rakkauden kolme ulottuvuutta: läheisyys, sitoutuminen ja intohimo. Kolmion keskuksessa vallitsee ihannetila: siinä on sopivasti läheisyyttä, intohimoa ja sitoutumista. Tällaista rakkautta Sternberg nimittää täydelliseksi. Jos rakkautta leimaa pelkkä sitoutuminen (”olen luvannut rakastaa, siispä sinnittelen tässä elämän loppuun”), kyseessä on tyhjä rakkaus, siitä puuttuvat läheisyys ja intohimo. Pelkän intohimon varaankaan suhdetta ei voi rakentaa. Läheisyys ja sitoutuminen muodostavat toverillisen rakkauden, siitä puuttuu intohimo. Sen mahdollisuus kestää on kuitenkin parempi kuin tyhjän rakkauden.



paamaan rakastumisen huumaavaa tunnetta uudelleen. Aikuisella on kuitenkin nuorta enemmän kokemuksia ja mahdollisuuksia siirtyä läheisyyteen, sitoutumiseen ja kumppanuuteen, joita tarvitaan kestävään parisuhteeseen. Puolisot eivät enää sulaudu toisiinsa, vaan toimivat yksilöinä toisiaan tukien.

Amerikkalainen John Gottman on terapiatyössään todennut, että parisuhteen keston voi ennustaa puolisoiden keskinäisen viestinnän ja vuorovaikutuksen perusteella. Vaaratekijöitä ovat arvosteleva, syyttävä ja tuomitseva käytös tai halu olla oikeassa. Myös partnerin vähättely ja halveksiminen sekä mykkyys ja puhumattomuus ovat suhteen vaaratekijöitä. Naiset ovat taipuvaisempia arvostelevaan ja syyttelevään viestintään, miehet vaikenemaan.

Parisuhteessa ihmisen on opittava säätelemään riippuvuuden tunnettaan. Partnerille on annettava sopivasti vapautta, toiseen ihmiseen ei voi ripustautua ja elää hänen elämäänsä. Takertuminen estää oman yksilöllisen minuuden kehittymisen. Toisaalta liiallinen itsekkyys ja kyvyttömyys nähdä toisen tarpeet asettaa suhteen koetukselle. Tällaisessa tilanteessa tiet usein eroavat.

Parisuhteesta perheeksi

Perhe kasvattaa. Perhe hoivaa. Perhe antaa rakkautta. Perhe asettaa rajat. Perhe antaa juuret. Varsinaisessa ydinperheessä (isä, äiti, lapsia) elää tänään nelisenkymmentä prosenttia suomalaisista. Perhe instituutiona on säilyttänyt asemansa länsimaisissa yhteiskunnissa monista muutoksista huolimatta. Myös yhden hengen asuntokuntien määrä on lisääntynyt – maassamme elää yli miljoona sinkkua. Usein ajatellaan yksinasumisen liittyvän nuoruuteen tai vanhuuteen, mutta avio- ja avoerojen lisääntyessä myös keski-ikäisten sinkkujen määrä kasvaa.

Perheen muodot ja tehtävät ovat muuttuneet suuresti muutaman viimeksi kuluneen vuosikymmenen aikana. On uusperheitä, yksinhuoltajaperheitä, sateenkaariperheitä (homo- ja lesboperheitä). Mikään perheen tehtävistä ei kuitenkaan ole sellainen, etteikö siihen kykenisi muukin yhteisö kuin biologinen perhe. Biologisen tai adoptioperheen etuna on se, että vanhempien motivaatio hoivata lapsia on suurempi kuin esimerkiksi laitoshenkilökunnan. Perheen ihmissuhteet ovat myös pysyvämpiä kuin laitoksen, jossa henkilökunta vaihtuu.

Joissakin perhemuodoissa, kuten uusperheissä, käytännön järjestelyt vaativat tavallista enemmän joustavuutta. Aikuisen on oltava lojaali puolisolleen sekä omille lapsilleen ja

Pohdi

Millaisia etuja ja haittoja erilaisissa perhemuodoissa on a) lapsen, b) vanhemman näkökulmasta?

oikeudenmukainen puolison lapsille. Lapset voivat kokea uuden isä- tai äitipuolen tunkeilijaksi. Jännitteitä voi syntyä myös entiseen puolisoon. Jo asumisjärjestelyt voivat tuottaa ongelmia – missä määrin lapset viettävät aikaa kummankin vanhemman luona ja pitääkö nuoren esimerkiksi jakaa huoneensa uuden sisaruspuolen kanssa. Ongelmat ovat ratkaistavissa, jos aikuisilla riittää kypsyyttä tarkastella asiaa muustakin kuin omasta näkökulmastaan ja tietyt perusturvallisuutta tuovat suhteet ovat pysyviä.

Vanhemmuus on elinikäinen rooli

Pyhät ne harmaat on, ei arki.
Monenkirjava liputuspyykki,
kurahousut, perunankuoret:
koossapitävät vanteet.
(Helena Anhava, Vuorosanoja 1973)

Vanhemmuus alkaa silloin, kun raskaustesti näyttää positiivista. Vanhemmuus kestää läpi elämän. Vanhemman suhde tulevaan lapseen

LISÄTIETOA

CURLING-VANHEMMAT JA KADONNUT AIKUISUUS

Viime aikoina on alettu puhua **curling-vanhemmista**, jotka tasoittelevat lastensa tieltä kaikki pettymykset ja epämiellyttävät seikat. Vanhemmat eivät halua tuottaa lapselle minkäänlaista mielipahaa, ja lapsen puolesta tehdään sellaisia asioita, jotka hänen itsensä pitäisi oppia tekemään. Näin hän ei opi sietämään pettymyksiä tai kohtaamaan arkielämän vastoinkäymisiä.

Aika ajoin keskustellaan myös vastuunkannosta perheissä. Jos aikuinen ei pysty ottamaan vastuuta ja pysymään aikuisen roolissaan, vaan antaa lapsille vallan sellaisissa asioissa, joissa lapsi ei vielä kykene tekemään päätöstä, lapsista kasvaa tyranneja, jotka pyörittävät koko perhettä. Saksalainen lastenpsykiatri Michael Winterhoff perustaa näkemyksensä pitkäaikaiseen käytännön hoitotyöhönsä. Hänen mielestään monissa perheissä vanhemmat ovat luovuttaneet vallan lapsille ja lasten mielipide määrää usein asioissa, joiden ratkaisuun lapsen kypsyystaso ei ole riittävä. Tämä johtaa siihen, että lapset ovat levottomia ja tasapainottomia eivätkä osaa ottaa muita huomioon. Sosiaaliset vuorovaikutussuhteet kärsivät. Lapset tavallaan sysätään ottamaan kantaa sellaisiin asioihin, jotka aikuisen tulisi ratkaista. Winterhoff haastaakin vanhemmat antamaan lapselle takaisin lapsuuden ja ottamaan itse vastuun vanhemmuudesta.

(Michael Winterhoff, Lasst Kinder wieder Kinder sein! 2011.)

riippuu monesta tekijästä: aikaisemmista raskauksista, puolison asenteesta, suhteen lujuudesta, elämäntilanteesta ja siitä, miten hän haluaa sitoutua vanhemmuuteen. Suunnittelematon ja yllätyksellinen raskaus vaatii enemmän työstämistä kuin pitkään toivottu raskaus. Tutkimuksissa on havaittu, että vanhemmuuden haasteista selviävät paremmin ne pariskunnat, jotka pystyvät puhumaan vanhemmuuteen liittyvistä huolistaan ja peloistaan etukäteen. Myös synnytysvalmennukseen osallistuminen auttaa sekä selviämään paremmin tulevista ongelmista että luomaan kiinteän siteen syntymättömään lapseen.

Odottavilla vanhemmilla on mielikuvia siitä, millainen tuleva lapsi on. Äidin mieliala voi vaihdella raskausaikana ja heti vauvan syntymän jälkeen euforisesta ilosta masennukseen. Naisen on joskus vaikea mukautua muuttuneeseen olemukseensa. Raskauden jälkeinen masennus on melko tavallista ja heijastuu selvästi parisuhteeseen. Lapsen syntymä ei yleensä heikennä tyytyväisyyttä parisuhteeseen, masennus kylläkin. On tärkeää, että masennus tunnistetaan ja perhe saa sopivaa apua.

Lapsen syntymä muuttaa vapaa-ajan viettoa, vanhempien on luovuttava monista tähänastisista iltariennoista. Työpaikalla tietokoneen äärellä ei voi olla iltamyöhään. Elämää suunnitellaan eteenpäin oman ja puolison opiskelun tai urakehityksen näkökulmasta. Tuleva äiti saattaa kiinnostua uudella tavalla naiseudesta, myös suhde omaan äitiin voi muuttua. Esikoisen syntymä liittää aikuisen yleensä entistä tiiviimmin omiin vanhempiin. He ovat korvaamaton apu lapsen hoitamisessa, mutta toisaalta hyviä neuvoja

Vanhemman rooli muuttuu lapsen kehityksen myötä. Lapset kasvattavat myös vanhempiaan, jotka pääsevät osalliseksi koululais- ja nuorisomaailman trendeistä.

voi tulla enemmän kuin nuoret vanhemmat jaksavat ottaa vastaan. Toisaalta isovanhempien kautta kulkevat suvun tarinat ja se tieto, joka sitoo ihmisen sukupolvien ketjuun. Hän tietää, kuka on ja mihin kuuluu.

Vanhempia vaivaa usein se, osaavatko he olla kaikin puolin hyviä vanhempia, jotka toimivat lapsensa parhaaksi. Virheetöntä vanhempaa ei ole. Kaikissa tilanteissa vanhempi ei myöskään toimi johdonmukaisesti, vaan saattaa tiuskia lapselle ja katua myöhemmin. Satunnaiset arkipäivän sattumukset eivät aiheuta lapselle lähtemätöntä vahinkoa, mutta jatkuva hylkääminen ja välinpitämättömyys kylläkin. Vanhemman ei tarvitse olla täydellinen, vaan ”kyllin hyvä vanhempi”, kuten psykoanalyytikko D. Winnicott toteaa.

Perhe kriisissä – avioero

Parhaimmillaan hyvä parisuhde tukee myös yksilön kasvua itsenäisenä ihmisenä. Silti moni avioliitto – pääkaupunkiseudulla lähes joka toinen, muualla maassa joka kolmas – päättyy eroon. Avioeron kokee vuosittain Suomessa noin 20 000 lasta. Avioero vaikuttaa lapseen monin tavoin: hän saattaa kokea syyllisyyttä ”jos olisin ollut kiltimpi, isä olisi vielä kotona” tai hän kaipaa toista vanhempaansa, mutta ei uskalla ilmaista sitä. Lapsi aistii lähivanhemman mielialan ja alkaa usein säästää tätä piilottamalla omat tarpeensa.

Suurin osa avioeroista pystytään hoitamaan lapsen kannalta kohtalaisen hyvin ja lapset sopeutuvat monenlaisiin viikko siellä tai viikonloppu täällä -järjestelyihin. Tärkeintä on säilyttää hyvä suhde kumpaankin vanhempaan. Jokainen lapsi kokee eron eri tavalla – merkittäviä tekijöitä ovat lapsen ikä ja temperamentti, perheen rakenne ja sosiaalinen tukiverkosto.

Avioero on raskas kokemus kaikille perheenjäsenille. Riittämättömyyden tunteiden lisäksi monet konkreettiset asiat painavat: taloudellinen tilanne ja asuinpaikka voivat muuttua, samoin sukulaisverkosto ja ystäväpiiri. Avioero ei aina ole välttämättä huono ratkaisu – jatkuva riitely on vahingollisempaa kuin sopuisa ero. Aiemmin nainen, joka yleensä oli riippuvainen miehen palkasta, joutui pysymään väkivaltaisessa tai muuten huonossa liitossa. Avioeroja myös paheksuttiin. Avioeron yleisimpiä syitä ovat alkoholismi, väkivaltaisuus tai uskottomuus. Ihminen saattaa etsiä avioliiton ulkopuolisesta suhteesta jotakin sellaista, mitä kokee avioliitostaan

puuttuvan. Jotkut eivät osaa päättää, haluavatko jatkaa liittoaan, ja ”ajautuvat” syrjähyppyyn, joka saattaa ratkaista tilanteen. Mustasukkaisuus – aiheellinen tai aiheeton – on parisuhteen uhka. Se toimii usein itsensä toteuttavana ennusteena.

On arveltu, että mustasukkaisuuden taustalla on heikko itsetunto: ihminen uskoo, ettei kukaan voi häntä rakastaa. Siksi hän epäilee toisen rakkautta ja vaatii jatkuvia vakuutteluja. Puoliso väsyy yleensä todistelemaan rakkauttaan ja uusi suhde alkaa houkuttaa. Avioeron syynä voi olla myös sopimattomuus parisuhteeseen yleensä tai juuri tälle kumppanille. Parisuhde on saattanut syntyä ympäristön paineesta tai se on perustunut pelkästään seksuaaliseen vetovoimaan, mutta jäänyt henkisesti etäiseksi. Puolisot voivat myös vieraantua toisistaan, etenkin silloin, jos liitto on solmittu hyvin nuorena ja oman identiteetin rakentaminen on ollut kesken. Usein väitetään, että puolisot eivät panosta tarpeeksi suhteeseensa, että avioero olisi voitu välttää. Suhteeseen liittyneet romanttiset odotukset voivat olla liian suuria, ja rakastumisen huuman odotetaan jatkuvan ikuisesti.

Olivatpa eron syyt mitkä tahansa, lapsille on tärkeää, että ainakin yksi turvallinen ihminen on kiinnostunut heidän hyvinvoinnistaan ja pystyy yhdistämään lämmön ja kontrollin. Myös lapsen oikeutta kumpaankin vanhempaan tulee mahdollisuuksien mukaan tukea. Lapsen itsetunnolle on tärkeää, että hän tietää poissa olevan vanhemman välittävän hänestä. On muun muassa todettu, että niissä tapauksissa, joissa lapsella ei ole jostakin syystä läheistä suhdetta toiseen vanhempaan, jo tieto siitä, että tämä kuitenkin osallistuu lapsen elämään esimerkiksi maksamalla elatusmaksut, auttaa positiivisen minäkäsityksen rakentamisessa.

Perheenjäsenten selviytymistä avioerosta auttavat hyvät sosiaaliset tukiverkostot, isovanhemmat, kummit, sukulaiset ja ystävät. Apua tarvitaan käytännön tilanteiden järjestelyssä sekä uusien arkirutiinien rakentamisessa. Ammattiapua (psykologit, perheneuvojat, terveydenhoitajat) kannattaa käyttää, sillä on tärkeää, että asioista voidaan keskustella ja kipeitä tunteita purkaa.

Kun eronnut puoliso löytää uuden kumppanin, saattaa kauan kahdestaan tämän kanssa elänyt lapsi tuntea suurta pelkoa ja mustasukkaisuutta. Lapsi kuvittelee, että hänestä ei enää välitetä ja mahdollisen uuden puolison lapset tulevat hänen reviirilleen. Sekä aikuisten että lasten on sopeuduttava vähitellen uuteen tilanteeseen. Se tapahtuu neuvottelemalla, kompromisseilla, sillä, että jokainen yrittää ottaa muiden näkemykset huomioon. Uusperhe on usein myös rikkaus – turvallisuus voi lisääntyä ja sukulaisverkko laajenee.

Avioeroon voi sisältyä myös uusi mahdollisuus. Opintojen loppuun vieminen, uusi työ tai harrastus antaa itseluottamusta. Eräs eronnut 45-vuotias nainen kuvaa tilannetta: ”Ensimmäistä kertaa koin menestyväni omilla ansioillani. Se oli mahtava tunne.”

Työ muovaa aikuisen identiteettiä

”Hei, eipä ole tavattukaan vuosiin! Missä vaikutat? Minä kiersin maata ja myin varaosia heti sen kesätyömme jälkeen ja ryhdyin sitten yrittäjäksi. Firmallani menee nykyisin hyvin, parisataa työntekijää. Entä itse?” ”Määräaikaisia sijaisuuksia. Pari pientä apurahaa. Ei mitään vakituista.”

Mikä on tärkeintä, kun mietit tulevaa ammattiasi – työn kiinnostavuus, sen yleinen arvostus yhteiskunnassa, palkka, vakinaisuus,

ylenemismahdollisuudet, työn tarjoamat haasteet, työn tarjoamat ihmissuhteet vai jokin muu seikka?

Työ vaikuttaa moniin käytännön asioihin: se takaa toimeentulon, rytmittää ajankäytön, antaa merkittäviä ihmissuhteita ja vahvistaa itsetuntoa. Työn kautta ihminen toteuttaa itseään. Erityisosaajat ja alansa huipputaitajat ovat aina saaneet arvostusta yhteiskunnassa. Aikuisen ihmisen tyytyväisyys muodostuukin parisuhteeseen ja perheeseen liittyvän tyytyväisyyden lisäksi työtyytyväisyydestä.

Työelämään siirtyminen on keskeinen aikuisuuden kehitystehtävä. Aikuisuuteen astuvien elämäntilanteet ovat hyvin erilaisia: moni joutuu aloittamaan työelämänsä pätkätöillä, harjoittelujaksoilla tai työttömyydellä. Pätkätöitä tekevä – jos kyseessä ei ole oma valinta – kokee usein tulevaisuutensa epävarmaksi ja saattaa epäröidä esimerkiksi lasten hankkimista.

Työterveyslaitoksen seurantatutkimuksessa, jossa tarkasteltiin kolmen vuoden ajan (1998–2001) ravintolatyöntekijöiden hyvinvointia ja työsuhteen laatua postikyselyin ja haastatteluin, todettiin osa-aikaisten työsuhteiden heikentävän työntekijän **elämänhallintaa** ja psyykkistä hyvinvointia. Pätkätöiden negatiivisena seurauksena pidetään sitoutumattomuutta: työ nähdään väliaikaisena, kaikki ovet pidetään auki mahdollista parempaa tilaisuutta varten. Työ ei silloin tunnu mielekkäältä eikä siihen sitouduta.

Toisaalta siirtyminen koulutuksesta heti työelämään ja haasteellisiinkin tehtäviin voi onnistua nopeasti sellaisissa ammateissa, joissa on hyvä työtilanne. Silti hyväkään työpaikka ei tuo jatkuvaa turvaa: työtehtävät muuttuvat nopeasti nyky-yhteiskunnassa, ihminen joutuu elämänsä aikana kouluttautumaan useasti uusiin tehtäviin.

Erityisrohkeutta vaaditaan työntekijältä, joka valitsee omalle sukupuolelleen epätyypillisen työn.

Työ voi olla raskasta puurtamista jokapäiväisen leivän eteen tai elämän pääsisältö. Useimmille työ merkitsee yhdistelmää näistä seikoista: on päiviä, jolloin työ sujuu leikiten ja antaa paljon henkistä tyydytystä, toisinaan taas haluaisi heti vaihtaa alaa tai päästä eläkkeelle. Tutkimusten mukaan ihmiset ovat melko tyytyväisiä työhönsä, vaikka he eivät olisi päässeetkään haaveilemalleen uralle.

Työtyytyväisyys ja ammatti-identiteetti

Työtyytyväisyyden keskeisiä tekijöitä ovat mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön ja työstä saatu arvostus. Osallistuminen työn suunnitteluun, ajankäyttöön ja työhön liittyviin ratkaisuihin vähentää työn aiheuttamaa

LISÄTIETOA

TYÖTTÖMYYDEN PAINEET

Vuoden 2012 alussa Suomessa oli työttömänä noin 8 prosenttia työikäisistä. Nuorten työttömyys sen sijaan oli yli 20 prosenttia. Työttömyyden syyt johtuvat harvoin yksilöstä itsestään. Syitä löytyy niin yritysfuusioista, konkursseista, Kiina-ilmiöstä (yritykset siirtyvät halvempien kustannusten maihin) ja muista tehtävien muutoksista.

Työnhakijan ihanteelliseksi iäksi todetaan useissa tutkimuksissa kolmenkymmenen ja neljänkymmenen ikävuoden väli, ja usein pätevä ja energinen viisikymppinen ei enää työllisty uudelleen, koska työnantajat pelkäävät henkilön kyvyn oppia uusia tehtäviä ja pysyä työkuntoisena olevan heikentynyt. Tosin viimeaikaisissa tutkimuksissa on todettu, että viisi-kuusikymppisten työpanos yrityksissä on erittäin hyvä: kokemus ja taidot ovat huipussaan, lastenhoito-ongelmia ei enää ole. Suurten ikäluokkien eläkkeelle siirtyminen on tuonut monille aloille jopa työvoimapulan.

Ikääntyvän työvoiman kokemusta tarvitaan, sillä keski-iän lopulla olevilla on paljon niin sanottua hiljaista tietoa, eräänlaista kollektiivista muistia, jonka arvo on jo oivallettu esimerkiksi USA:ssa ja Japanissa. Hyvin menestyneet yritykset ovat osanneet tasapainottaa vanhemman ja nuoremman henkilöstön yhteispanoksen.

Pitkäaikainen työttömyys ei ole iloista loikoilua, vaan useimmille työttömille rankka kriisi. Taloudellisten vaikeuksien lisäksi itsetunto joutuu koetukselle: vaikka työntekijä tietäisi, että irtisanominen tai lomautus ei johdu hänen taidostaan, syntyy helposti mitättömyyden ja tarpeettomuuden tunne. Usein ihminen tulee kyyniseksi tai masentuu. Työn mukana katoavat myös elämää suojaavat rutiinit ja monet työpaikan toveruussuhteet. Ihminen ei ole enää osa yhteisöään, hän ei kuulu mihinkään. Pitkään jatkunut työttömyys koettelee taloudellisen ahdingon ohella koko perheen ilmapiiriä. Työttömän psyykkinen toimintakyky pysyy parhaiten yllä, mikäli hänellä on itsetuntoa tukevaa muuta toimintaa, kuten harrastuksia ja ystävyyssuhteita.

stressiä. Työstä saatu arvostus näkyy yleensä palkassa ja yhteiskunnassa, esimerkiksi julkisuudessa, näkyvänä arvostuksena. Tärkeää on, että ihminen itse kokee työnsä mielekkääksi.

Työtyytyväisyyteen vaikuttaa myös työn haasteellisuus. Liian helppo ja yksitoikkoinen työ turhauttaa, liian vaativa tuottaa epäonnistumisen tuntemuksia ja pelkoa. Myös työpaikan ihmissuhteet ovat merkittäviä työtyytyväisyyden kannalta. Työssään viihtyvä ihminen rakentaa niin sanotun ammatti-identiteetin. Siihen kuuluvat ammattiin sitoutuminen ja halu kehittää omaa ammatti-osaamista. Ihminen tietää osaavansa työnsä, olevansa ”palkkansa arvoinen”, hän on tärkeä linkki työyhteisössään, hän arvostaa työtään. Yleensä ihminen, joka ei viihdy työssään, ei myöskään tunne ammattiylpeyttä tai arvosta omaa työtään.

Työ voi myös saada ihmisen elämästä sairaalloisen tiukan otteen, ja tällöin puhutaan työnarkomaniasta. Ihminen elää työlleen, tuo työt mukaan kotiin ja lomalle, eikä perheelle ja harrastuksille jää aikaa – tai paremminkin, ihminen ei osaa rentoutua. Vaarana on, että työelämän vastoinkäymiset alkavat tuntua

sietämättömiltä, koska työstä on muodostunut elämän sisältö. Työpaikalla voi olla muitakin ongelmia: työilmapiiri voi olla huono tai johdon ja työntekijöiden näkemykset voivat olla vastakkaisia. Jos ihminen kokee, että hän ei enää hallitse tilannetta, uhkana on työuupumus.

Myös yhteiskunnan taholta työelämään kohdistuu monenlaisia paineita. Työ ja työntekijät eivät kohtaa; tiettyihin tehtäviin ei ole tarpeeksi työvoimaa tietyllä paikkakunnalla ja osa työikäisestä väestöstä taas on ilman työtä. Osa taas uupuu työtehtäviinsä, jatkuvasti muuttuviin projekteihin ja keikkoihin. Työntekijät eivät enää niinkään suunnista uraputkeen vaan liikkuvat uraverkossa. Monet tehtävät edellyttävätkin lähes aina tiimissä toimimista ja verkottumista sekä tietojen ja taitojen jatkuvaa päivittämistä kursseilla ja koulutuksessa.

Keski-ikä on aikuisen uusi mahdollisuus

Voisinko vielä poiketa pitkään tallatulta polulta? Monissa elämänkaarihaastatteluissa keski-ikä näyttää olevan joko paikalleen jämähtämistä tai uusia rohkeita valintoja. Toisille tasainen jatkuvuus tuo turvallisuutta, toiset kaipaavat muutosta. Yleensä kaksikymppinen vasta harjoittelee, kolmekymppinen on varma osaamisestaan, nelikymppinen kaipaa muutosta rutiiniin.

Neljän–viidenkymmenen väliin osuvat monet ihmissuhdekriisit: lapset lähtevät kotoa, työpaikalla on pärjättävä nuoremmille. Velat eivät yleensä enää paina, asunto on maksettu, lapset opiskelevat. Moni kokee, että jonkinlainen muutos voisi vielä olla mahdollinen. Viidenkymmenen lähellä ihminen alkaa sopeutua ja tyytyy siihen, mitä on saanut aikaan.

Keski-iän kehitystehtäviin kuuluu perheen, työn ja vapaa-ajan tasapainottaminen. Ihminen hyväksyy ihannetapauksessa vihdoin puutteensakin, aina ei ole pakko saavuttaa ja suoriutua, hän voi sallia itselleen lepohetkiä ja myös heikkouden tuntemuksia. Keski-iässä on luovuttava monista asioista. Vanhemman on opittava päästämään irti ja luotettava lapsen kykyyn selviytyä itsenäisesti maailmassa. Keski-iän loppupuoli merkitsee muunkinlaista luopumista: keho muuttuu, naisen hedelmällinen ikä on ohi, fyysisiä sairauksia ilmaantuu, miehiä vaivaavat usein sydänsairaudet. Ihminen huomaa, että hän väsyy nopeammin kuin ennen.

Omien vanhempien sairastelu ja kuolema saa ihmisen konkreettisesti kohtaamaan elämän rajallisuuden. Pirkko Niemelän tutkimuksessa kyseltiin 49–55-vuotiailta naisilta, miten he kokivat viidenkymmenen virstanpylvään. Iäkkäämmät naiset olivat työstäneet kriisinsä, he kokivat paremmin hallitsevansa elämäänsä. Viittäkymmentä lähestyvät kokivat elämänsä kielteisemmin, tulevaisuus ahdisti heitä enemmän.

Keski-ikään liitetään usein käsite kriisi, jolla viitataan keski-iän siirtymään, jossa ihminen pohtii tulevaisuuttaan sekä kantaa huolta ikääntymisestään, terveydestään ja muuttuvasta ulkonäöstään ja lasten aikuistumisesta. Keski-iän kriisi on hyvin yksilöllinen kokemus, jotkut raportoivat selviä muutoksia ja masennusta, toisilla ei näytä olevan suuriakaan ongelmia. Keski-iästä ei muodostu kovinkaan yhtenäistä kuvaa, sillä osa on sinkkuja, osa isovanhempia, jonkun perhe-elämä on jo lähtenyt toiselle kierrokselle.

LISÄTIETOA

SANDWICH-SUKUPOLVI

Keski-iässä aikuinen on usein ”kuin kahden leivän puristuksessa”: omat varttuvat nuoret esittävät vaatimuksiaan ja omat vanhemmat vanhenevat ja tarvitsevat hoitoa. Elintason noustessa ja eliniän odotteen pidentyessä tilanne on yhä yleisempi. Amerikkalaisten tutkimusten mukaan kulttuuritaustalla on merkitystä: afrikkalaista alkuperää olevassa tutkimusryhmässä apua annettiin iäkkäille vanhemmille kolme kertaa useammin kuin amerikkalaisväestön ryhmässä.

Mielenkiintoinen on myös tutkimustulos, jossa amerikkalaisissa perheissä vaimon vanhemmat saavat enemmän apua, kiinalaisissa perheissä miehen vanhemmat. Vanhemmat auttavat yleensä lapsiaan – useimmiten apu on taloudellista, esimerkiksi tukea ja lainaa sekä lastenhoitoapua. Vanhempien ikääntyessä lapset vastaavasti auttavat vanhempiaan. Apu vaihtelee satunnaisesta siivouksesta ja kaupassa käynnistä jatkuvaan hoitamiseen; tyttäret auttavat enemmän kuin pojat.

Suomessakin väestö ikääntyy nopeasti. Viisi–kuusikymppisten ikäluokka kantaa huolta iäkkäistä vanhemmistaan. Pohjoismaiset hyvinvointivaltiot ovat luoneet vanhustenhuoltojärjestelmän, kodinhoito- ja kotisairaanhoitosysteemin, joka ei kuitenkaan ole riittävä vanhusten määrään verrattuna. Lapset tuntevat usein syyllisyyttä siitä, että he eivät voi tarpeeksi auttaa omia vanhempiaan – työ vie enimmän ajan ja usein välimatkat ovat pitkät, eikä vanhus halua muuttaa lasten kotipaikkakunnalle. Jotkut eläkkeelle siirtyneet hyväkuntoiset aikuiset ovat ryhtyneet omaishoitajiksi vanhemmilleen. Monissa yhteisöllisissä kulttuureissa perheen vanhusten hoitaminen kotona on enemmän sääntö kuin poikkeus.

TEHTÄVÄT

1/ Määrittele seuraavat käsitteet:

a) sosiaalinen pääoma

b) keski-ikä

c) ammatti-identiteetti

d) työtyytyväisyys

e) curling-vanhemmuus.

2/ Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät aikuisuuden kehityshaasteet?

3/ Tee kyselytutkimus, jossa tiedustelet keski-ikäisiltä, mitä kolmea asiaa he itse pitävät tärkeimpinä omassa elämässään. Vertaile tuloksia Lea Pulkkisen laajan pitkittäistutkimuksen tuloksiin. Onko miesten ja naisten vastauksissa eroja?

4/ Miten lasten aikuistuminen ja muutto pois kotoa voi vaikuttaa vanhempiin?

5/ Siinä missä suomalainen kysyy uudelta tuttavuudelta, mistä tämä on kotoisin, saksalainen kysyy, mitä teet. Ammatti-identiteetti ja ylpeys omasta osaamisesta näyttää olevan käsityöläisammattien ja pienten yritysten maissa suuri. Pohdi, mistä tämä voisi johtua. Miten työn arvostusta voitaisiin lisätä ja ammatti-identiteettiä syventää?

6/ Pohdi työtehtävien jakautumisen syitä sukupuolen mukaan. Brittiläisen The Economist Intelligent Life -selvityksen mukaan yksikään nainen ei ole noussut USA:n tai Ranskan presidentiksi tai Oxfordin yliopiston kansleriksi. Oscarilla palkittuja miesohjaajia on 82, naisia 1. Suomalaiset tilastot kertovat, että yhtään naista ei ole noussut esimerkiksi Helsingin yliopiston rehtoriksi, oikeuskansleriksi tai poliisiylijohtajaksi. Valtioiden ja suuryritysten johtajat tai puolueiden puheenjohtajat ovat harvoin naisia. Miksi?

7/ Pohdi, millainen ohessa kuvattujen henkilöiden lapsuuden kiintymyssuhde on mahdollisesti ollut ja miten se voisi selittää heidän ongelmansa?

a) Maija meni melko iäkkäänä naimisiin ja sai vielä tyttären. Hän vie tytön kouluun ja hakee hänet sieltä joka päivä. Päivän ajan hän on jatkuvasti huolissaan siitä, että lapselle voisi tapahtua jotakin. Hänen pelkonsa heijastuu jo puolisoiden väliseen suhteeseen. Maija itse oli monilapsisen perheen vanhin, joka joutui hoitamaan pienempiä sisaruksiaan. Vanhemmilla ei ollut aikaa hänelle, maatalon työt veivät kaiken ajan. Vanhemmat olivat ankaria, mutta ulkoiset elämän puitteet olivat kunnossa.

b) Lasse on nelikymppinen poikamies ja etsii vielä sitä oikeaa. Hän rakastuu usein ja uskoo joka kerran, että nyt hän voisi sitoutua. Kun suhde muuttuu vakavaksi ja ystävätär ehdottaa yhteen muuttoa, Lasse peräytyy. Hän ei itsekään osaa selittää, mitä hän pelkää. Hän vakuuttelee itselleen, että kaikki on hyvin, hänellä on mielenkiintoinen työ, hyviä ystäviä ja huoleton elämä. Silti hän kaipaa ihmistä, jonka kanssa jakaa ilot ja surut. Lassen lapsuus oli riitojen sävyttämä, koti oli varakas, mutta isä käytti runsaasti alkoholia ja lopulta äiti ei enää kestänyt, vaan otti eron. Lasse asui äidin kanssa kahden, kunnes äiti Lassen armeijassa ollessa avioitui uudelleen.

12 Aikuinen kantaa vastuun

- Aikuisuus on monivaiheinen jakso: varhaisaikuisuudessa keskeisiä ovat kodista irtautuminen, koulutus ja parisuhde, keskiaikuisuudessa perhe ja työ, myöhäisaikuisuudessa fyysisiin ja psykososiaalisiin muutoksiin sopeutuminen.
- Aikuisuuden siirtymillä tarkoitetaan elämän suuria käännekohtia, muutosvaiheita, joita seuraavat yleensä vakaat vaiheet (D. Levinson). Siirtymiä on tutkimusten mukaan todettu, mutta ne ovat ajallisesti ja elämäntilanteiden mukaan hyvin yksilöllisiä.
- Piaget'n mukaan aikuismainen formaali ajattelu on mahdollinen 12. ikävuodesta eteenpäin ja noin 16-vuotiaana taso on saavutettu.
- Postformaali ajattelu on aikuisuudessa kehittyvää itsenäistä ajattelua. Postformaalin ajattelun tunnuspiirteitä ovat tiedon suhteellisuuden ymmärtäminen, oman ajattelun kriittinen arviointi ja epävarmuuden sieto. Se kehittyy koulutuksen myötä.
- Cattell jakaa älykkyyden joustavaan ja kiteytyneeseen. Joustava älykkyys on tyypillisempää nuorille ihmisille, kiteytynyt iäkkäämmille.

13 Persoonallisuus ja ihmissuhteet aikuisiässä

- Aikuisen persoonallisuuden keskeiset piirteet, temperamentti ja tietynlainen peruspersoonallisuus säilyvät melko muuttumattomina. Yleensä aikuisen persoonallisuutta leimaa varmuus, elämänarvot ovat melko vakiintuneet.
- Aikuisuudessa minäkäsitys muuttuu moniulotteisemmaksi, aikuinen hyväksyy helpommin itsessään ristiriitaisiakin ominaisuuksia ja tunteita, hän on myös oppinut peittämään tunteitaan ja itsehillintä on parempi kuin nuorempana.
- Lapsuuden kiintymyssuhdemallit heijastuvat aikuisen sosiaalisiin suhteisiin.
- Avioero on kaikille perheenjäsenille kriisi. Lapsella on oikeus molempiin vanhempiinsa, mutta on tärkeää, että lapsella on ainakin yksi hyvä kiinteä tunneside, jossa yhdistyvät lämpö ja kontrolli.
- Työ muovaa aikuisen identiteettiä. Työtyytyväisyyttä lisäävät omiin työoloihin vaikuttamisen mahdollisuudet, työpaikan ihmissuhteet, työn arvostus ja haasteellisuus, palkka, varmuus työn pysyvyydestä ja oikeudenmukainen kohtelu.

IKÄÄNTYMINEN JA VANHUUS

14/ Näkemyksiä vanhuudesta

Milloin ihminen on vanha?
Kolmas ja neljäs ikä
Suhtautuminen vanhuuteen
Biologinen vanheneminen

15/ Vanhuusiän psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia

Kognitiiviset kyvyt säilyvät
Vanhuus ja viisaus?
Muisteleminen on psyykkistä työtä
Ikäihmisten sosiaaliset suhteet
Vanhuuden kehitystehtävä – luopua ja löytää
Hyvä vanhuus – aktiivinen vanhuus?
Varjot pitenevät – elämän rajallisuus ja kuoleman kohtaaminen
Elämänkaaren kriisit ja henkinen kasvu

14 Näkemyksiä vanhuudesta

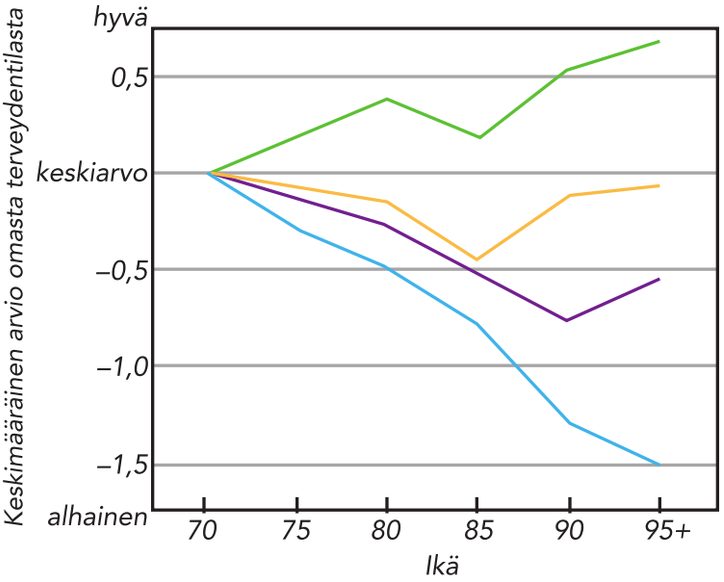
Milloin ihminen on vanha?

Ihmiset ovat kuin viini: huonot happanevat vanhetessaan, hyvät paranevat.

(Cicero 106–43 eKr.)

Ikääntymismuutokset tapahtuvat hitaasti vuosikymmenien aikana. **Vanhuus** on biologinen, psykologinen ja sosiaalinen käsite. Biologisessa mielessä vanheneminen merkitsee heikkenemistä ja vähenemistä; soluja kuolee, lihasvoima vähenee, aistien toiminta heikkenee. Psyykkiset toiminnot eivät heikkene vastaavalla tavalla, monet kyvyt jopa lisääntyvät iän myötä, kun kokemusta ja laajaa tietopohjaa voidaan käyttää hyväksi. Sosiokulttuurisesti tarkasteltuna kussakin kulttuurissa ja yhteisössä on omat norminsa vanhuudelle: kun virallista eläkeikää ei ole,

KOKEMUS OMASTA TERVEYDENTILASTA



Laajassa vanhuustutkimuksessa (516 osanottajaa 70 ja 100 ikävuoden väliltä) tutkittavien tuli muun muassa arvioida oma terveydentilansa. Sen jälkeen suoritettiin lääkärintarkastus ja tutkittiin heidän arkinen selviytymisensä. Vaikka terveys heikkeni iän noustessa, oma arvio muuttui paremmaksi. läkkäät sopeutuvat vaivoihinsa ja ovat optimistisia terveytensä suhteen, mikä auttaa selviytymään paremmin fyysisistä haasteista. (U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer, P. Baltes: Die Berliner Altersstudie 2010.)

vanhus saattaa tehdä työtä kotona tai pellolla niin kauan kuin jaksaa ja siirtyy sitten ”tupatöihin” lapsia kaitsemaan.

Vaikka vanhuuden käsite on joustava, vanhuuden määrittelyä tarvitaan, kun tehdään ikääntyviä kansalaisia koskevia päätöksiä, kuten eläkeikää ja asumispalveluja koskevia ratkaisuja. Yleensä vanhuuden katsotaan alkavan virallisesta eläkeiästä, joka vaihtelee 60 ja 67 ikävuoden välillä ammatista riippuen.

Vanhuuden määrittelyssä tulisi ottaa huomioon ihmisen toimintakyky. Siihen sisältyy sekä fyysisiä alueita, kuten aistien toiminta ja terveydentila sekä mahdolliset pitkäaikaissairaudet, että kognitiivisia kykyjä, kuten kauppa- ja pankkiasioimisen, uuden kännykän käytön oppiminen tai päivän tapahtumien muistaminen. Toimintakykyyn kuuluvat myös sosiaaliset taidot, kuten viestintävälineiden seuraaminen, yhteiskunnallinen osallistuminen ja muiden kanssa seurustelu. Nämä osa-alueet eivät vanhene samanaikaisesti. Fyysisesti huonokuntoinen vanhus voi olla henkisesti hyvin vireä; hän seuraa päivän politiikkaa ja lukee paljon. Myös eri ammateissa ihmisen toimintakyky ”kuluu” eri tavalla. Fyysistä voimaa ja herpaantumatonta tarkkaavaisuutta vaativissa tehtävissä eläkeikä on alhaisempi (esimerkiksi palomiehet, lentäjät).

Gerontologia eli vanhuustiede tutkii ikääntymisen biologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Erityisesti vanhenemisen psyykkisiin muutoksiin kuten tiedonkäsittelyyn, tunne-elämään, mielenterveyteen ja hyvinvointiin keskittyvää psykologian osa-aluetta on alettu kutsua geropsykologiaksi.

Tärkeä vanhuuden raja on itse koettu vanhuus: joku tuntee itsensä raihnaiseksi jo viisikymppisenä, toinen ei edes yhdeksänkymppisenä.

Pohdi

Millainen mielikuva sinulla on vanhuksista? Mihin mielikuvasi perustuu?
Miten usein ja millaisissa tilanteissa sinä ja perheesi olette yhteydessä isovanhempiin tai muihin iäkkäisiin sukulaisiin?

Kolmas ja neljäs ikä

Eliniän pidentyminen merkitsee myös vanhuusjakson pitenemistä. Vanhuutta on jaoteltu monella tavalla. Lapsuus ja nuoruus muodostavat ensimmäisen iän, varhaisaikuisuus ja keski-ikä toisen iän ja aktiivinen, vireä vanhuus kolmannen iän. **Kolmannessa iässä** olevia pirteitä senioreita on Suomessa paljon, kun suuret ikäluokat ovat siirtymässä eläkkeelle. 65 vuotta täyttäneitä oli vuonna 2010 liki miljoona. Hyväkuntoisina aktiiviseniorit matkailevat, rientävät teatteriin, golfkentille ja sauvakävelemään. He ovat mukana vapaaehtoistyössä ja hoitavat lapsia ja usein omaishoitajina neljännen iän vanhuksia. Heillä on merkittävä ostovoima, he ovat mukana päättämässä yhteiskunnan asioista. Tällaista vireää aikaa moni seniorikuluttaja voi viettää parikymmentä vuotta. Hyväkuntoisten vanhusten määrä kasvaa, moni suorittaa kursseja, opiskelee ja osallistuu monenlaiseen harrastustoimintaan tai toimii lastensa perheiden tukena.

Kun vanhus ei itsenäisesti kykene huolehtimaan ruoanlaitosta, peseytymisestä ja pukeutumisesta, hän on tullut **neljänteen ikään**. Hän tulee riippuvaiseksi muiden avusta, omaisista ja yhteiskunnan palveluista. Tutkimukset antavat hieman erilaisia tuloksia itsenäisestä selviämisestä – riippuu siitä, mitä asioita tutkitaan. Kymmenisen prosenttia kahdeksankymppisistä on siirtynyt tai siirtymässä neljänteen ikään, yli 85-vuotiaista noin kolmannes tarvitsee jatkuvaa apua pe-

Nuoria ikäisekseen? Pukeutuminen ja kampaus ovat aika- ja kulttuurisidonnaisia asioita. Tarkastelemme vanhoja valokuvia aina oman aikakauden linssein. Helsingin Snellmanin kansakoulun opettajia 1950-luvun alusta.

rustoiminnoissa. Sekä vanhuksen itsensä että yhteiskunnan kannalta olisi hyvä, jos vanhus voisi olla mahdollisimman pitkään omassa kodissaan.

Suhtautuminen vanhuuteen

Psykologi Pat Moore pukeutui vanhukseksi ja lähti tutkimaan, miten ympäristö suhtautuu vanhuksiin. Sormensa hän sitoi niin, ettei kyennyt avaamaan kunnolla ovia, säilykepurkkien avaamisesta puhumattakaan. Bussin portaiden nouseminen oli vaikeaa, hän ei myöskään ”kuullut” lähestyvien autojen ääntä. Harvat ihmiset pysähtyivät auttamaan, häntä pilkattiin ja hänen kimppuunsa jopa hyökättiin.

Vanhenemiseen vaikuttavat perimän, ravinnon, liikunnan, varallisuuden ja harrastusten sekä elintapojen lisäksi myös omat asenteet ikääntymistä kohtaan. Vuonna 1975 alkaneeseen tutkimukseen osallistui 50-vuotiaita terveitä miehiä ja naisia, kumpiakin yli 300. Heille esitettiin väittämiä, kuten ”kaikki huononee, kun tulee vanhemmaksi”. Vastaukset pisteytettiin sen mukaan, miten myönteinen ihmisen vanhenemiskäsitys oli. 23 vuoden päästä tutkittiin, ketkä vielä elivät. Tulokseksi saatiin, että vanhenemisesta myönteisesti ajattelevat elivät keskimäärin 7,5 vuotta kauemmin kuin kielteisesti ajattelevat. Myönteinen käsitys vanhenemisesta ennusti jäljellä olevaa elinikää paremmin kuin alhainen verenpaine, kolesteroliarvot tai tupakoimattomuus. Vaikka muut elinikään vaikuttavat tekijät, kuten taloudellinen asema ja sukupuoli, otettiin huomioon, myönteinen käsitys vanhenemisesta säilyi tilastollisesti merkitsevänä eliniän pidentäjänä. Jatkoanalyysissa tarkasteltiinkin erilaisia riskiryhmiä (miehet, fyysisesti heikkokuntoiset, köyhät, huonosti koulutetut) ja todettiin, että kaikis-

sa riskiryhmissä vanhuudesta myönteisesti ajattelevat elivät keskimäärin kauemmin kuin kielteisesti ajattelevat.

Vanhukset on nähty miltei kaikissa kulttuureissa siltana sukupolvien välillä, heillä on hallussaan arvokasta muistitietoa, joka sitoo yksilön oman sukunsa ja kansansa historiaan. Idän kulttuureissa vanhuksia on perinteisesti arvostettu enemmän kuin läntisissä teollisuusmaissa, joissa arvostetaan tehokkuutta, hyvää kuntoa ja nuorekkuutta. Terveyden kannalta kunnon säilyttäminen on hyvä asia, kunhan ihmisen ei tarvitse kieltää ikäänsä – ja samalla itseään.

Biologinen vanheneminen

Nuori ihminen näkee vanhuksen hitaan liikkumisen, mutta vanhus ei koe vanhuuttaan samalla tavalla. Hänen sisällään elävät ja toimivat eri aikoina eri ikäkausien minät; joskus hän on yhtä energinen kuin parhaina työvuosinaan, välillä jopa hassutteleva tai hullaantunut nuori. Vanha ihminen kokee harvoin muuttuneensa psyykkisesti, temperamenttipiirteet ja tunne-elämän innokkuus säilyvät. Tätä ulkoisen olemuksen ja sisäisten minuuksien ristiriitaa on vaikea ymmärtää, sillä fyysiset muutokset näkyvät selvästi ja luovat usein stereotyyppisiä käsityksiä vanhenemisesta.

Vanhenemisen selkeimmät merkit ovat biologisia, vääjäämättömiä muutoksia. Ihonalaiset rasvakerrokset ohentuvat, iho menettää kimmoisuutensa ja siihen muodostuu ryppyjä. Verisuonten seinämiin alkaa kertyä jo keski-iässä kalkki- ja rasvahiukkasia. Sydän joutuu entistä suurempaan rasitukseen verenkiertohäiriöiden vuoksi. Verenpaine nousee ja vaarana ovat monet sydän- ja verisuonisairaudet. Lihasvoima vähenee, keho jäykistyy, nivelvaivat yleistyvät ja luusto haurastuu.

Jo nelikymppisenä alkaa hiusten ohentuminen, kuusikymppisenä ihminen on kutistunut pari senttiä. Yli kahdeksankymppisistä lähes kaikilla on jo jokin pitkäaikainen sairaus, tavallisimmin jokin verisuoni- , tuki- tai liikuntaelinsairaus tai sydämen toimintaan liittyvä vika. Vaikka sairaudet rajoittavat elämää, asianmukaisen lääkityksen ja liikunnan sekä terveellisen ravinnon avulla vanhus voi tulla hyvin toimeen ja elää kohtalaisen antoisaa elämää.

Aistitoiminnot, lähinnä näkö ja kuulo, heikkenevät sitä enemmän, mitä enemmän ikää tulee lisää. Silmän linssi tulee jäykemmäksi jo alle viisikymppisenä, joten useimmat tarvitsevat ainakin lukulasit. Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan vain muutamalla prosentilla alle 75-vuotiaista oli keskimääräistä heikompi lähinäkö, mutta jo lähes kolmasosa yli 85-vuotiaista näki erittäin huonosti. Näköaistin mukautuminen muuttuu: hämärään tai valoon sopeutuminen vie entistä kauemmin, mikä taas vaikuttaa esimerkiksi autolla ajoon pimeässä. Samoin kuulo heikkenee: ensin katoavat korkeat äänet, viisikymppinen ei yleensä enää kuule heinäsirkan siritystä. Yli puolet yli 85-vuotiaista kuulee huonosti. Vanhus ei pysty usein melussa erottamaan

Liikunnan harrastaminen pitää yllä toimintakykyä. Aira Samulin tanssittaa espoolaisen vanhainkodin, Aurorakodin asukkaita.

puhetta selvästi, mutta sama vanhus pystyy hyvinkin kahdenkeskiseen keskusteluun.

Jos asioiden seuraaminen on vaikeaa, vanhus menettää usein mielenkiintonsa. On todettu, että helpoissa tehtävissä tarkkaavaisuus ei vähene niin nopeasti kuin monimutkaisissa. Samoin vanhus suoriutuu hyvin tehtävistä, jotka liittyvät hänen omaan elämäänsä tai aiempiin tietoihinsa. Kun asia ei kiinnosta, sitä ei paineta mieleen. Iäkkäiden heikentynyttä aistitoimintaa ei aina huomaa, koska he kulkevat tuttuja reittejä ja hoitavat asioita entisellä rutiinilla.

Fyysisten muutosten yhteys psyykkisiin muutoksiin on kiinteä: fyysinen rappeutuminen vaikuttaa mielialaan, ajatteluun ja myös sosiaalisiin suhteisiin. Ihmiset kokevat fyysiset muutokset yksilöllisesti; toiset hyväksyvät

ne itsestäänselvyyksinä, toiset tekevät kaikkensa osittaakseen itselleen ja muille hyvän kuntonsa. He käyvät kuntosalilla, juoksevat maratonia ja osallistuvat ”senioriolympialaisiin”. Vanhuus ei ole sairaus, vaikka nykyaika yrittääkin lääketieteellistää vanhuuden elinsiirtojen, voiteiden, leikkausten ja hormonihoitojen avulla parannettavaksi asiaksi. Rypyt voivat olla kauniita. Elämä kirjoittaa itseään iholle, uurteissa näkyy eletty elämä. Vanhuksen kauneus on erilaista kuin nuoren tai lapsen kauneus.

Oman ruumiin kokemus merkitsee yleensä miehille eri asiaa kuin naisille. Miesten on vaikea luopua voimasta ja miehisyydestä, miehen on vanhetessaankin pyrittävä täyttämään miehen mitat, hakattava halkoja ja luotava lumet. Nainen hyväksyy vanhuuden tuomat fyysiset muutokset miestä helpommin, sillä hän on joutunut sopeutumaan hormonaali-

LISÄTIETOA

IKÄÄNTYMINEN JA DEMENTIA

Ikääntymisen myötä kaikissa elintoiminnoissa tapahtuu muutoksia, muun muassa aivojen paino vähenee 6–8 prosenttia kahdeksannenkymmenennen ikävuoden jälkeen ja välittäjäainetuotanto muuttuu. Eniten tämä näkyy motoristen toimintojen, valppauden, muistin sekä havaintonopeuden ja joustavuutta vaativan päättelyn hidastumisena. Terve ikääntyminen vaikuttaa kuitenkin vain vähän asioiden mielessä säilymiseen ja älylliseen suoriutumiseen.

Vanhuuden yleisimpiä henkisiä toimintoja, lähinnä kognitiivisia kykyjä, heikentäviä sairauksia on dementia. Dementia on yleisnimi aivosairauksille, jotka heikentävät muistin toimintaa ja hankaloittavat arkipäivästä selviytymistä huomattavasti enemmän kuin normaali ikääntyminen. Dementioista yleisin on **Alzheimerin tauti**, aivoja rappeuttava muistisairaus. Noin kaksi kolmasosaa dementioista kuuluu tähän ryhmään. Aivojen tiettyjen osien hermoradat ja -solut tuhoutuvat ja rappeutuminen näkyy esimerkiksi juuri puhutun asian unohtamisena. Vaurio alkaa aivojen ohimolohkojen sisäosista ja leviää vuosien mittaan laajemmin aivokuorelle. Taudin todennäköisyys kasvaa iän myötä. Sen esiintyvyys 85-vuotiailla on noin 16 prosenttia ja yli 90-vuotiailla jo 32 prosenttia. Tauti on yleisempi naisilla kuin miehillä.

Dementiaa aiheuttavat erilaiset keskushermoston sairaudet ja aivoverenkierron häiriöt. Myös aivovammat ja tulehdukset, aivokasvaimet ja myrkytykset aiheuttavat dementoitumista. Tyypillinen oire on nimien, sanamerkitysten ja tapahtumien katoaminen muistista. Vaikeassa dementiassa potilas ei enää tunne läheisiään eikä edes omaa peilikuvaansa. Lääkehoidolla pystytään lievittämään oireita ja hidastamaan taudin etenemistä. Näin kotihoitoa voidaan pitkittää ja potilaan elämänlaatua parantaa. Usein potilas kärsii myös masennuksesta ja muista oireista, joihin pitäisi kiinnittää huomiota varsinaisen sairauden hoidon lisäksi.

Dementoituneen vanhuksen muistin virkistäjiksi on kehitetty erilaisia apuvälineitä. Esimerkiksi digitaalitekniikkaa soveltamalla voidaan luoda henkilökohtaisia ”elämänkirjoja”, joita selailemalla vanhus kohtaa elämänsä tärkeitä asioita – kuvia, äänitteitä, tuttuja tapahtumia.

siin ja kehollisiin muutoksiin (kuukautiset, raskaudet, vaihdevuodet) ja hänellä on myös ”lupa” olla heikompi.

Ikääntyvien selviytymistä ja terveyden muutoksia on tutkittu muun muassa laajassa Jyväskylän yliopiston Ikivihreät-seurantatutkimushankkeessa. Vuosina 1988–2005 tutkittiin 2500 ikääntynyttä. Tutkimuksen tuloksista selviää, että vanhukset ovat terveempiä ja iäkkäämpiä kuin nelisenkymmentä vuotta sitten. Elintaso ja koulutustaso on kohonnut, ja vanhukset selviävät keskimäärin paremmin ja pitempään kotona kuin aiemmin. Toisaalta alkoholihaittojen on todettu kasvaneen ja sosiaaliryhmien erojen lisääntyneen. Korkeampi koulutustaso lisää ravitsemukseen, liikuntaan ja harrastuksiin panostamista.

TEHTÄVÄT

1/ Määrittele seuraavat käsitteet:

a) gerontologia

b) dementia

c) kolmas ja neljäs ikä.

2/ Esittele ikääntymisen biologisia muutoksia.

3/ Mistä johtuu läntisten teollisuusmaiden ihmisten eliniän piteneminen?

4/ Negatiivinen huoltosuhde, taloudellinen rasite, ongelmajäte? Negatiivisten vanhuutta tarkoittavien käsitteiden rinnalla puhutaan myös ikäihmisistä, senioreista, harmaista panttereista, elohopeakerholaisista. Keskustelkaa erilaisten vanhuutta kuvaavien käsitteiden sivumerkityksistä.

5/ Eläkeläiset Kari ja Liisa tapasivat yhteisen harrastuksen puitteissa. Kari on leski, hänen vaimonsa kuoli pari vuotta sitten syöpään. Hänellä on kolme aikuista tytärtä. Liisa on eronnut vuosia sitten, hänellä on myös aikuisia lapsia. Molempien lapset suhtautuivat ensin hyvin myönteisesti pariskunnan yhteisiin matkoihin ja yhdessä asumiseen. Kun Kari ja Liisa päättivät avioitua, alkoivat ongelmat. Etenkin Karin lapset vastustivat avioliittoa. Mitä psykologisia ja muita syitä voisi löytyä Karin lasten negatiiviselle asenteelle?

6/ Suomalaiset siirtyvät eläkkeelle keskimäärin 61–62-vuotiaina. Terveitä eläkevuosia on siis paljon jäljellä, ja usein kuulee sanottavan, että nuoret joutuvat maksamaan ikääntyvien eläkkeet, seniorit eivät tuota, vaan kuluttavat. Tutkimusten mukaan useimmissa Euroopan maissa ja USA:ssa ihmiset antavat 75. ikävuoteensa saakka enemmän apua (rahaa, remonttiapua, lastenhoitoa) kuin saavat. Vasta 85. ikävuoden jälkeen suhde kääntyy selvästi. Lisäksi ikääntyneet ovat ahkerasti mukana vapaaehtoistyössä ja palkattomassa hoitotyössä muun muassa omaishoitajina. (Tilasto: Wagner, Schütze & Lang 1996.) Pohtikaa, onko vanhus yhteiskunnassa taakka vai tuki.

15 Vanhuusiän psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia

Kognitiiviset kyvyt säilyvät

Use it or loose it -näkemys soveltuu sekä fyysisten että psyykkisten kykyjen säilymiseen. Kognitiiviset toiminnot, etenkin muisti, ajattelu ja kieli, säilyvät melko hyvin, jos niitä harjoitetaan aktiivisesti.

Yleisen käsityksen mukaan ikäihmiset muistavat huonosti. Lievää muistin heikkenemistä tapahtuu, mutta normaali ikääntyminen vaikuttaa muistiin melko vähän, aivoja rappeuttavien sairauksien kohdalla tilanne on toinen. Paljon muistiaan harjoittaneet ja pitkän koulutuksen saaneet vanhukset säilyttävät kognitiiviset kykynsä hyvinkin vanhoiksi.

Senioriopiskelijat tarvitsevat heille suunnattua materiaalia ja opetusmenetelmiä, jotta kiinnostus pysyisi yllä ja uusien asioiden oppiminen tuntuisi mielekkäältä. Jos vanhus voi oppia ja kertailla rauhallisesti ilman paineita ja käyttää entistä tietoa uuden soveltamisessa, uuden asian oppiminen onnistuu hyvin. Esimerkiksi atk-opetukselle ei ole mitään estettä. Yleensä vanhus oppii sen, minkä hän kokee tärkeäksi ja mikä sopii entisiin tietorakenteisiin. Kun sosiaalista painetta ei ole ja aistitoiminnan rajoitukset otetaan huomioon, voivat uusi tekniikka, chattailu ja pienryhmäkurssit tarjota virkistystä ja uutta oppia ilman ikärajoja.

Matematiikan tai muun erityisalueen tiedot säilyvät hyvin, etenkin, jos ihminen on tarvinnut ko. tietoja ja käyttänyt niitä tai kerrannut asioita. Osa kielellisistä kyvyistä, etenkin tekstien sisällön ymmärtäminen ja sanavarasto tai oman äidinkielen taidot, säilyy hyvin – varsinkin jos kieltä käytetään runsaasti, luetaan, käydään teatterissa. Nuoria heikommin vanhukset menestyvätkin nopeutta vaativissa sanatehtävissä tai tarkkojen

© Europa Press / Tekstikuva Oy

Lähikehityksen vyöhykettä kannattaa hyödyntää myös iäkkäiden kohdalla. Esimerkiksi senioreille tietotekniikkaopetus pitää rakentaa eri tavalla kuin nuorille, joiden perustietämys on aivan toinen.

yksityiskohtien muistamisessa ja sellaisissa uusissa tehtävissä, joissa ei voi tukeutua entiseen tietoon. Myös automatisoituneet toiminnot säilyvät hyvin – terve vanhus ei unohda miten saunan uuni lämmitetään tai lihapullataikina tehdään. Lähimenneisyyden tapahtumat unohtuvat helpommin kuin aivan varhaiset asiat.

Tapahtumien (episodien) muistaminen haalistuu ja muuntuu usein jo keski-iästä lähtien. Ikävät kokemukset unohtuvat – unohtaminen toimii psyykkisenä itsesäätelynä. Jotkin yksittäiset muistot voivat olla hyvin kirkkaita, kuin eilisiä. Niitä on tavallisesti kerrattu enemmän. Yksilölliset erot ovat suuria, ja monet vanhukset turvautuvatkin erilaisiin muistitukiin, esimerkiksi lääkeannostelijaan tai muistilappuihin. Eniten vanhukset kertovat unohtavansa nimiä ja päivämääriä ja etsivänsä arkisia esineitä, kuten avaimia ja silmälaseja.

Vanhenevan ihmisen kognitiivista toimintaa pitävät yllä iloinen ja tehtävään motivoitunut mieli ja aktiivinen harjoittelu. Uskallus tehdä uusia asioita, myönteinen asennoituminen tehtäviin ja elämään yleensä sekä hyvä fyysinen kunto ja terveys ovat hyvä apu kognitiivisten toimintojen tasaisena säilymiselle.

Vanhuus ja viisaus?

Kuka nykyisistä päättäjistämme on mielestäsi viisas ihminen? Viisaus liitetään yleensä vanhuuteen. Viisaus ei ole pelkästään älyllinen, vaan myös sosiaalinen taito ja persoonallisuuden ominaisuus (vrt. postformaali ajattelu). Viisaus on järkevää tiedon käyttöä, viisas ihminen osaa suhtautua asioihin oikealla tavalla ja suhteuttaa ne tilanteeseen. Viisaan ihmisen toimintaa ohjaavat tasapainoisesti järki ja tunne. Yleensä viisaus karttuu iän myötä, mutta viisaus ei silti ole pelkästään iäkkäiden ominaisuus, nuorikin voi olla viisas tai toimia viisaasti.

Viisaus sisältää monenlaista ”hiljaista” tietoa, kokemuksia ja tunnetta asioiden laadusta. Se on eräänlainen hyvin kehittyneen tunneälyn, sosiaalisten taitojen ja postformaalin ja abstraktin ajattelun summa. Se sisältää niin erityisosaamista kuin yleistietoakin, toimintatapoja, asioiden liittämistä yhteyksiinsä, perusteltua moraalista päättelyä, suhteellisuudentajua ja epävarmuuden sietoa. Viisas ihminen tietää, miten päästään parhaisiin ratkaisuihin – hän tuntee oman tietonsa rajat ja osaa hakea oikeanlaista apua, jos ei itse osaa tehtävää ratkaista. Hän ei tee hätiköityjä päätöksiä tunnekuohun varassa, vaan ottaa huomioon asian seuraukset. Hän pystyy myös tarkastelemaan ratkaisuaan eri näkökulmista. Viisas ihminen osaa suhtautua asioihin huumorilla tai järkevästi – tilanteen mukaan.

Vanhuuden viisauteen liitetään yleensä rikas sisäinen elämä: vanhuksen elämä voi olla ulkoisesti vähäeleistä, mutta hän on kypsynyt hyväksymään oman elämänkaarensa ja myös kuolemansa.

Muisteleminen on psyykkistä työtä

”Kesää -42 en unohda koskaan. Palasimme evakosta kotiin, rakkaaseen Viipuriin. Tapasin Erkin junassa. Rakkaus roihahti heti. Kenttäposti kulki miten kulki, mutta kirjoitin hänelle joka päivä. Niillä muutamilla lomilla, joilla tapasimme, sodan kauhut unohtuivat. Olin onnellinen, vaikka tiesin, että jokainen kerta saattoi olla viimeinen. Syksyllä meidät vihittiin. Kuukauden kuluttua kannoin lesken huntua. Avioiduin myöhemmin uudelleen, mutta ensimmäistä suurta rakkauttani en unohda koskaan.” (Nainen, s. 1920)

Ikääntyneet muistelevat mielellään menneitä. Aika kultaa muistot. Ihminen, joka voi tyynesti käsitellä kipeitäkin elämänsä kokemuksia, pääsee tasapainoon itsensä kanssa. Hän voi hyväksyä oman elämänsä ainoaksi mahdolliseksi itselleen eikä enää haikaile sellaista, mitä on mahdoton saavuttaa.

Asioiden mieleen palauttaminen estää niitä unohtumasta. Vanhukset muistelevatkin mielellään entisten tuttujen nimiä, paikkoja, tapahtumia kotikylästä. Tärkeät elämän murrosvaiheiden tapahtumat, kuten sota-aikaan tai lasten syntymään liittyvät kokemukset, on kerrottu yleensä niin usein, että mahdolliset muistivirheet ovat muuttuneet osaksi kertomusta. Muistot ja tarinat ovat vanhuksen tapa työstää omaa elämää, muistelun ehkä tärkein tehtävä onkin päätyä kokemukseen, että oma elämä on ollut arvokas ja mielekäs.

Iäkkäiden elämäntarinat ja muistot ovat olleet viime aikoina monien psykologisten ja sosiologisten tutkimusten kohteina, on kartoitettu rakkauskokemuksia, sukupuoli-

elämää, terveyttä, toimintakykyä niin haastatteluin, kyselyin kuin senioreiden omien muisteluidenkin avulla.

Hyvän vanhuuden kannalta on oleellista, miten vanhus käsittelee menetyksiään, millaisia hallintakeinoja hän löytää muistelun lisäksi. Näyttää siltä, että elämäntapahtumien käsittelytavat eivät suuresti muutu keski-iästä vanhuuteen siirryttäessä. Ilmeisesti temperamentti ja opitut kokemukset tukevat tietynlaisia toimintamalleja. Ikääntyvien on todettu käsittelevän elämäntapahtumia samalla tavalla kuin nuortenkin. Psyykkisen itsesäätelyn keinot voivat olla hyvin hallittuja tai **defensiivisiä**. Näyttää kuitenkin siltä, että ikääntyneet käyttävät nuoria vähemmän epäkypsiä tapoja, kuten vihamielistä suhtautumista, välttämistä ja pakoa.

Michelangelo, Leonardo da Vinci, Helene Schjerfbeck ja monet muut taiteilijat ovat luoneet keskeisintä tuotantoaan vanhoina, Goethe kirjoitti Faustinsa toisen osan 83-vuotiaana. Luovuuden tuotoksia tutkittaessa on havaittu, että iällä on vähän merkitystä, luomiskyky säilyy läpi vanhuuden. Tove Janssonin, muumien äidin, luomisvoima säilyi kuolemaan saakka.

Ikäihmisten sosiaaliset suhteet

Psyykkistä hyvinvointia ja terveyttä edistävät hyvä parisuhde, lämpimät ystävyys- ja sukulaisuussuhteet, muun muassa lapset ja lastenlapset sekä aktiivinen toiminta esimerkiksi kerhoissa tai muissa harrastuksissa. Keskustelu- tai taidepiireissä tai eläkeläistansseissa käyminen täyttää monenlaisia tarpeita: ryhmään kuulumisen tunne lisääntyy, saadaan uusia virikkeitä ja taidot karttuvat. Esteettiset tarpeet täyttyvät, kun kuullaan musiikkia ja ihaillaan aikaansaatuja töitä. Itsetunnon kannalta on myös tärkeää, kun tansseihin mennessään voi pukeutua vähän arkipäiväistä paremmin ja testata suosiotaan.

Toiset valitsevat shakki- ja bridgekerhossa käymisen, toiset matkustelevat tai käyvät aktiivisesti näyttelyissä ja konserteissa tai harrastavat työväen- ja kansalaisopiston kursseilla kaikkea mahdollista puutöistä joogaan. Luonnollisesti hyvä fyysinen terveys ja taloudellinen turvallisuus vaikuttavat myös psyykkiseen hyvinvointiin.

Puoliso tai elämänkumppani on useimmiten vanhuksen paras ystävä, pitkä yhteinen taival muokkaa ajatusmaailmaa samankaltaiseksi. Puolison kuoltua tilanne muuttuu. Leskeys voi olla merkittävä kriisi vanhukselle, vaikka avioliitto ei olisi ollut erityisen onnellinenkaan. Yhteiset arkirutiinit ovat kuitenkin

LISÄTIETOA

LÄHEISYYS ON TÄRKEÄÄ

Yleisen käsityksen mukaan seksuaaliset halut vähenevät vanhuudessa. Seksuaaliset nautinnot eivät kuitenkaan häviä, tosin aktiivisuus on vähäisempää, jos se mitataan vain yhdyntöinä. Ikääntyvän väestön seksuaalisesta aktiivisuudesta on saatu monenlaisia tutkimustuloksia. Iäkkäimmissä ryhmissä asenteet vaikuttavat vastaamiseen; monet vanhukset ajattelevat, ettei heidän enää kuulu ajatella seksiä, heidän sukupolvessaan ei ole totuttu siitä keskustelemaan. On todettu, että mitä tuoreempi tutkimus on, sitä useammin ikäihmiset myöntävät nauttivansa seksistä. Tunteet eivät kuole, vaikka ne eivät kuohu samalla tavalla kuin nuorena. Tärkeimpiä seikkoja ovat läheisyys ja hellyys, koskettelu, kumppanin läsnäolo, yhteiset kokemukset ja turvallisuuden tunne.

pitäneet kiinni elämässä. Suru ja muutos saattavat lokeroida lesken liiaksi ”neljän seinän sisälle”. Miesleskien on havaittu kärsivän enemmän yksin elämisestä, ja usein he löytävätkin uuden kumppanin – etenkin kun samanikäisiä naisia on jäljellä paljon enemmän. Ne naiset, jotka eivät löydä tai halua uutta kumppania, harrastavat ja matkailevat yleensä hyvän ystävättären kanssa, naisten sosiaalinen verkosto on yleensä laajempi kuin miesten, joilla on vähemmän miespuolisia sydänystäviä. Vaikka iäkkäät ihmiset tapaavat mielellään muita ihmisiä, uusia läheisiä tuttavuuksia ei solmita samaa vauhtia kuin nuoruudessa.

Vanhuusiän sosiaalisen verkoston tärkeä linkki ovat omat lapset ja näiden perheet sekä muu suku. Isovanhemmat suhtautuvat rooliinsa yleensä myönteisesti, mutta myös ristiriitoja lasten kanssa pelätään. Vanhemmat ja isovanhemmat ovat kasvatuskysymyksissä usein eri mieltä. Hyvä isovanhempi osaa jättää vastuun vanhemmille eikä tuputa liikaa mielipiteitään, mutta osaa antaa sopivasti tukea. Kun nuorilta on kysytty heidän näkemystään, liitetään vaari enemmän toimintaan ja tekemiseen, kuten nikkarointiin, kalastukseen ja retkeilyyn, mummoja pidetään enemmän uskottuina ystävinä ja varavanhempina.

Isovanhemmuus on antoisaa aikaa, lapsenlapsissa vanhus näkee elämänsä jatkuvan. Monet isovanhemmat mainitsevatkin haastatteluissa toiveen geeniensä jatkumisesta. On myös hyvä tuntea itsensä tarpeelliseksi ja arvokkaaksi. Isovanhemmille lastenlapset ovat tärkeitä, vastaavasti mummi ja ukki myös lapsille. Suomalaisessa tutkimuksessa mummi oli 45 prosentille lapsista hyvin tärkeä, ukki 38 prosentille. Suhde koettiin sitä tärkeämmäksi, mitä useammin tavattiin (Hurme 1999).

Toinen tärkeä tekijä on myönteinen tunnekokemus. Isovanhemmat nauttivat lastenlapsistaan ilman samaa velvollisuutta ja vastuuta, joka leimasi omaa perhe-elämää. Isovanhemmat muodostavat myös sosiaalisen sillan sukupolvien yli. He antavat neuvoja ja käytösmalleja, kertovat suvun tarinoita ja auttavat lapsen identiteetin rakentumista. Isovanhemmat toimivat usein myös konkreettisesti sijaisvanhempina. Isovanhempien merkitys korostuu usein perheen kriisitilanteessa, kun vanhempien kyky kantaa kasvatusvastuuta jostakin syystä heikkenee.

TUTKIMUS

IKÄÄNTYVIEN HARRASTUKSIA

Lahden seudun ikäihmisen terveyttä ja elämäntyylejä kartoittavaan seurantatutkimukseen 2000–2012 kutsuttiin yli 2 000 henkilöä. Tutkimusta on tehty ja tehdään Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian toimesta (Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimus). Tutkittavat jakautuivat kolmeen ryhmään, 1926–30, 1936–40 ja 1946–50 syntyneisiin. Tutkittavat edustavat melko hyvin muutakin Suomea. Tutkimusmenetelmänä ovat avokyselyt, jotka käsittelevät muun muassa terveyttä, mielikirjallisuutta ja -ohjelmia, matkustamista, ruokaa, palveluja, elämän käännekohtia, ikääntymistä, toiveita ja arkipäivän elämää. Avokysymyksissä mainittiin unelmiksi muun muassa vuosi tai kaksi Lapin erämaassa, romaanin tai satukirjan kirjoittaminen, moottoripyörä, jota mies ei anna ostaa, New Orleansin näkeminen ja vielä kerran yksin lentämään pääseminen.

Ohessa poiminta vuoden 2009 raportista.

	Miehet, %				*Naiset, %*			
	Syntymävuosi				*Syntymävuosi*			
	1946–50	*1936–40*	*1926–30*	*Kaikki*	*1946–50*	*1936–40*	*1926–30*	*Kaikki*
matkustellut kotimaassa	*60,5*	*55,9*	*48,7*	*57,4*	*55,4*	*59,0*	*47,0*	*54,9*
matkustellut ulkomailla	*52,0*	*45,7*	*27,3*	*46,4*	*61,1*	*47,2*	*24,4*	*49,5*
marjastanut tai sienestänyt	*70,0*	*79,0*	*59,4*	*71,2*	*81,0*	*72,2*	*41,9*	*71,0*
käynyt kalastamassa	*65,0*	*66,5*	*47,7*	*63,1*	*35,0*	*30,0*	*12,1*	*29,6*
käynyt metsästämässä	*11,2*	*13,0*	*11,6*	*11,8*	*1,3*	*1,2*	*3,3*	*1,6*
käynyt sauvakävelemässä	*50,0*	*54,6*	*53,8*	*51,9*	*74,0*	*77,2*	*70,4*	*74,3*
käynyt uimahallissa	*42,2*	*38,1*	*28,2*	*39,2*	*50,1*	*46,3*	*34,4*	*46,1*
käynyt kylpylässä	*29,5*	*26,9*	*29,7*	*28,8*	*39,2*	*34,4*	*31,0*	*36,3*
käynyt uimassa avannossa	*13,9*	*9,4*	*3,4*	*11,1*	*14,4*	*9,4*	*5,1*	*11,2*
käynyt tanssimassa	*53,3*	*43,8*	*23,5*	*46,4*	*50,9*	*37,3*	*11,9*	*39,7*
käynyt urheilukilpailussa	*46,4*	*39,7*	*27,3*	*41,8*	*22,4*	*21,1*	*6,6*	*19,2*
osallistunut itse urheilukilpailuun	*14,4*	*9,7*	*3,7*	*11,6*	*3,5*	*2,1*	*0,3*	*2,5*
harrastanut valokuvausta	*55,7*	*44,1*	*30,3*	*48,8*	*48,0*	*36,4*	*22,2*	*39,8*
kirjoittanut kirjeitä	*19,7*	*24,0*	*21,7*	*21,2*	*47,9*	*51,1*	*44,5*	*48,3*
kirjoittanut päiväkirjaa	*11,7*	*21,9*	*24,0*	*16,4*	*24,0*	*28,6*	*30,0*	*26,5*
käynyt laivaristeilyllä	*53,0*	*51,6*	*31,4*	*49,6*	*54,3*	*45,8*	*28,4*	*47,2*
osallistunut järjestetylle ostosretkelle (esimerkiksi Ikeaan)	*3,6*	*9,9*	*13,3*	*6,8*	*13,3*	*21,7*	*15,3*	*16,3*
käynyt jumalanpalveluksessa tai muussa seurakunnan tilaisuudessa	*48,7*	*59,8*	*59,1*	*53,4*	*68,3*	*75,4*	*81,7*	*73,1*
käynyt kirjastossa	*51,7*	*56,2*	*40,6*	*51,5*	*62,1*	*65,0*	*42,7*	*59,5*
käynyt taidenäyttelyssä tai taidemuseossa	*32,4*	*36,6*	*31,3*	*33,5*	*49,3*	*50,9*	*32,3*	*46,8*
käynyt muussa museossa	*35,9*	*31,9*	*30,8*	*34,0*	*41,4*	*37,5*	*25,1*	*37,3*
käynyt oopperassa	*8,1*	*8,5*	*7,7*	*8,2*	*12,7*	*12,0*	*7,3*	*11,5*
käynyt tanssiesityksessä	*17,3*	*12,7*	*7,9*	*14,7*	*27,1*	*22,2*	*10,0*	*22,6*
käynyt teatterissa	*48,1*	*47,5*	*40,8*	*46,9*	*73,0*	*67,0*	*55,7*	*68,0*
käynyt konsertissa	*45,8*	*37,0*	*33,4*	*41,5*	*62,6*	*62,2*	*47,1*	*59,7*
käynyt elokuvissa	*28,7*	*24,8*	*17,0*	*26,0*	*36,1*	*29,6*	*16,9*	*30,6*

Ikäihmiset kokoontuvat mielellään eläkeläistansseihin Kampin palvelukeskukseen Helsingissä.

Vanhuuden kehitystehtävä – luopua ja löytää

Virkeän 84-vuotiaan miehen, joka oli aina huolehtinut itsestään ja kodistaan, kunto heikkeni äkillisesti. Hän kykeni kyllä olemaan yksin ruokapalvelun ja kotisairaanhoidon avulla kotonaan, mutta kauppaan hän ei pystynyt menemään. Hän torjui tilansa ja keksi kaikenlaisia verukkeita: ”Kauppaan ei kannata mennä, koska sataa.” Kaupassa käynnin hän siirsi mielessään aina seuraavaan päivään. Avuttomuuden myöntäminen olisi merkinnyt luovuttamista. Hän hyväksyi lastensa avun, mutta piti lähes vuoden jatkunutta tilannetta tilapäisenä: ”Huomenna, jos on hyvä ilma, menen kauppaan.” Kesti yli vuoden, ennen kuin hän pystyi myöntämään itselleen, ettei pysty menemään kauppaan.

Vanhuusiän keskeisimmiksi kehitystehtäviksi mainitaan yleensä fyysisten sairauksien ja ruumiin rappeutumisen hyväksyminen, läheisten ihmisten sairauden ja kuoleman hyväksyminen ja sosiaalisista velvollisuuksista huolehtiminen sekä sisäinen, henkinen tasapaino. Hyvässä vanhuudessa ihminen löytää tyyneyden ja sisäisen rauhan, hänen minuutensa on ehjä. Hän hyväksyy oman elämänsä sellaisenaan, ilman katkeruutta. Hän ei sure ryppyjään ja jäykkää kävelyään, vaan hyväksyy ne osana itseään. Hän hyväksyy myös sosiaalisten rooliensa muuttumisen sekä muistikatkot ja mielialan vaihtelut. Hän tuntee kuuluvansa sukuun, perheeseen ja ystäväpiiriin, vaikka kontakteja ei enää olisi paljon.

Temperamentti ja aiemmat kokemukset vaikuttavat muiden tekijöiden lisäksi siihen, jatkaako ikääntyvä ihminen aktiviteettejaan vai irrottautuuko hän vähitellen aiemmista toimistaan.

Ikääntyvä ihminen joutuukin sopeutumaan moniin muutoksiin.

Päivärytmin muutokseen eläkeiän alussa voi olla vaikea tottua. Ikääntyvä joutuu myös luopumaan asemastaan työyhteisössä, sosiaalisesta verkostosta ja arvostuksen mukanaan tuomasta tunteesta. Jos työ on antanut itsetunnon perustan, saattaa ihminen joutua psyykkiseen tyhjiöön eläkkeelle siirtyessään. Se voi toisaalta olla myös helpottavaa: vihdoin on aikaa tehdä kaikkea sitä, mistä aiemmin haaveili. Olisi hyvä, jos ihminen voisi eläkkeellä säilyttää suunnilleen saman elämäntyylin kuin työssäoloaikana. Ikääntyvän kannalta olisi hyvä, jos hän voisi säilyttää mahdollisimman monta rooliaan tai luottamustehtävänsä ja luopua niistä vähitellen. Liian suuret muutokset voivat vaikeuttaa sopeutumista eläkeläisen elämään. Jos suhteet entisiin työtovereihin katkeavat, olisi hyvä löytää tilalle uusia suhteita tai muuta tekemistä esimerkiksi eläkeläiskerhosta.

Joskus vanhus pelkää, ettei kykene huolehtimaan itsestään ja jää taakaksi muille. Hän saattaa eristäytyä ja kieltää kaiken sosiaalisen avun. Toiset taas vaativat huomiota osakseen liikaakin. Voimien vähenemisen myöntäminen voi olla joillekin hyvin vaikeaa, etenkin, jos on itse ollut enemmän avun antaja kuin saaja. Oma avuttomuus tuntuu silloin hyvin nöyryyttävältä.

Sosiaalinen elämä ei kapene, jos vanhuksella on tarpeeksi kontakteja, sukua ja harrastuksia. Vanha ihminen ei solmi enää helposti uusia tuttavuuksia, vaan suhteita pidetään yllä entisiin tuttuihin ja sukulaisiin. Sosiaalisessa selviytymisessä on tärkeää se, miten vanhus kokee häntä itseään koskevat muutokset ja mahdollisuutensa vaikuttaa omaan elämäänsä. Jos hän joutuu esimerkiksi puolison kuoltua muuttamaan pois kodistaan, voi uuteen ympäristöön sopeutuminen masentaa. Jos hän valitsee itse uuden asuinpaikan, muutos ei ole yhtä negatiivinen.

Hyvä vanhuus – aktiivinen vanhuus?

Monissa viimeaikaisissa vanhuustutkimuksissa on yritetty selvittää hyvän vanhuuden taustatekijöitä. Vanhuuden tutkijat ovat luoneet teoreettisia malleja siitä, millainen on hyvä vanhuus, miten vanhuksen tulisi ”sopeutua” muutoksiin. **Irrottautumisteorian** kannattajien mielestä ikääntyvän pitäisi osata luopua rooleistaan ja korvata esimerkiksi työelämän ihmissuhteet ja velvoitteet muilla puuhilla ja antaa paikkansa nuoremmille. Tärkeää olisi silti säilyttää elämän mielekkyys. Monet luopuvatkin mielellään aiemmista velvoitteistaan ja antautuvat joko isovanhemman rooliin tai alkavat puuhata muuta. Oleellista on se, joutuuko tai pakotetaanko vanhus ”irrottautumaan” vai onko tietyistä velvoitteista luopuminen hänen oma halunsa.

Aktiviteettiteorian kannattajien mielestä hyvä vanhuus saavutetaan aktiivisella toiminnalla ja vuorovaikutuksella muiden kanssa. Vanhuksen tulisi tämän näkemyksen mukaan säilyttää aktiivinen roolinsa mahdollisimman pitkään. Hänen tulisi sopeutua esimerkiksi työelämän roolien menetykseen ja löytää tilalle muita elämän sisältöjä. Molemmat teoriat tavallaan esittävät ”oikeaa” vanhenemista.

Nykyisin painotetaan enemmän sitä, että ihminen tietää itse, haluaako hän vetäytyä etsimään sisäistä rauhaa vai retkeillä ja harrastaa. Vanhus nähdään aktiivisena oman toimintansa ohjaajana, joka voi itse valita, milloin ja mistä vetäytyy ja mitä aktiviteetteja haluaa jatkaa. Jotkut vanhukset asettavat sisäisen rauhan ja hiljaisuuden aktiivisen seuraelämän edelle. Vanhus irtautuu arkisesta elämänrytmistä ja löytää uuden sisäisen näkökulman omaan elämäänsä. Toiset matkailevat, harrastavat ja ovat mukana seuraelämässä loppuun saakka – yhtä oikeaa mallia ei ole.

LISÄTIETOA

YKSINÄISYYS

Vanhuksen yksinäisyys – kuten yksinäisyys nuorenakin – voi olla **sosiaalista yksinäisyyttä** eli konkreettista kontaktien puutetta tai eristäytymistä tai toisaalta emotionaalista yksinäisyyttä eli itse koettua yksinäisyyden tunnetta. Sosiaalista yksinäisyyttä tutkitaan kontaktien määrällä ja useudella, **emotionaalista yksinäisyyttä** on vaikeampi lähestyä, sillä yksinäisyyden tunne on harvoin jatkuva. Usein se liittyy leskeyteen, yksinjäämiseen tai puolison kaipaamiseen. Laajassa suomalaistutkimuksessa (P. Routasalo 2004) lähetettiin kyselylomake 6 786:lle väestörekisteristä satunnaisotannalla poimitulle 75 vuotta täyttäneelle henkilölle. Otos kattoi edustavasti koko maan. Lähes 70 prosenttia kyselyyn vastanneista oli naisia, heistä liki puolet leskiä, keskimäärin 81-vuotiaita.

Kolmasosa vastaajista kärsi toisinaan yksinäisyydestä, jatkuvasti yksinäisyyttä kokevia oli 5 prosenttia. Yksinäisyyden kokeminen lisääntyy iän myötä, naiset näyttivät kärsivän siitä miehiä enemmän. Naiset ehkä ilmaisevat tunteitaan avoimemmin tai odottavat enemmän ihmissuhteiltaan. Koska naiset elävät miehiä pitempään, yksinäisiä vuosia on myös enemmän. Yksinäisyyden syiksi ilmoitettiin yleensä oma sairaus, puolison kuolema sekä ystävien ja sukulaisten vähyys. Maaseudulla yksinäisyyttä koettiin voimakkaammin kuin kaupungeissa. Ikihyvä-tutkimuksen tulokset yksinäisyyden kokemisesta vuonna 2008 olivat samansuuntaiset.

Varjot pitenevät – elämän rajallisuus ja kuoleman kohtaaminen

Kuolemasi on aina vasemmalla puolellasi, jos käännät päätäsi, voit muutaman kerran elämässäsi aistia sen varjon.

(Carlos Castaneda)

Kuolema on lopullinen muutos. Ihmisen mieli vastustaa yleensä muutosta, jota se ei tunne. Ihminen ei voi itse hallita kuolemaa ja sen jälkeen tapahtuvia asioita, siksi kuolema tuntuu usein kauhistuttavalta. Hylätyksi tulemisen pelko on yksi ihmisen suurimmista peloista – kuolemassa yksinjääminen toteutuu totaalisena. Jos kuoleman äärellä voi turvautua johonkin, Jumalaan, jälleennäkemiseen, sielun kuolemattomuuteen tai paratiisiin, ihmisen on helpompi hyväksyä ajallinen rajallisuutensa. On todettu, että ateistitkin esittävät usein ennen kuolemaa toiveita elämän jatkumisesta kuoleman jälkeen.

Viesti nuoren ihmisen kuolemasta on aina järkytys, pitkän ja rikkaan elämän kokeneen vanhuksen kuolema on elämän luonnollinen päätepiste. Läheisten suru on suuri, kun menetetään rakas ihminen, mutta poismenoon on osattu varautua. Psykiatri Elisabeth Kübler-Ross on tutkinut syöpäsairaiden ihmisten kuoleman kohtaamista. Aineisto kattaa parinsadan ihmisen haastattelut. Viestin saatuaan ihminen ensin kieltää asian: ”Ei minulle, ei voi olla totta.” Hän etsiytyy usein toisen lääkärin luo varmistaakseen **diagnoosin**. Seuraavaksi tulee katkeruus: ”Miksi juuri minä?” Tässä vaiheessa läheisiltä vaaditaan

Pohdi

Myös nuoret kokevat yksinäisyyden tunnetta. Onko nuorten kokema yksinäisyys erilaista kuin vanhuuden yksinäisyys?

suurta ymmärtämystä ja taitoa. Tätä vaihetta seuraa kaupankäynti. Ihminen yrittää ostaa aikaa, pitkittää tilanteen lopullisuutta. Kun tämä ei onnistu, seuraa masennus. Ihminen tajuaa tilanteen peruuttamattomuuden. Hän hyväksyy asian ja alkaa odottaa kuolemaa.

Psykologisissa tutkimuksissa on todettu, että nämä vaiheet saattavat vuorotella ja mielialat ja tilanteet vaihtelevat. Siinä missä toinen torjuu ja taistelee, toinen luopuu ja alistuu helpommin. Joku saattaa järjestellä kaiken kuntoon, jopa suunnitella omat hautajaisensa.

Entisaikaan vanhuksen elämä päättyi yleensä kotona ja lapset olivat mukana pukemassa vainajaa. Vielä 1900-luvun alkupuolella oli yleistä, että kyläläiset kävivät hyvästelemässä vainajan, kuolema koski koko yhteisöä. Lääketieteellisen hoidon kehittyminen on siirtänyt kuoleman sairaaloihin. Suurissa sairaaloissa on harvoin aikaa hiljentymiselle ja omaisten surulle. Tähän ongelmaan ovat tuoneet parannusta erilaiset hoitokodit ja **saattohoito**, joissa keskitytään kuolevan ihmisen elämänlaadun kohentamiseen. Myös omaiset ovat yleensä mukana tässä hoitovaiheessa ja heitä valmistetaan kohtaamaan tuleva kuolema.

Niissä kulttuureissa, joissa kuolema nähdään elämänkaaren luonnollisena osana, suhtautuminen kuolemaankin on luontevampi. Matka tuonpuoleiseen alkaa läheisten läsnä ollessa. Hyväksymällä kuoleman osaksi elämää ihminen löytää terveemmän suhteen omaan elämänkaareensa. Usein ihminen yrittää erilaisten mielikuvien avulla jäsentää tuntematonta – sille annetaan piirteitä, jotka voidaan ymmärtää. Kuolema voi olla valo tai varjo, isän käsi tai äidin syli. Niiden turvassa ihminen pääsee joko rauhaan, ikiuneen tai poisnukkuneiden rakkaidensa luo.

Elämänkaaren kriisit ja henkinen kasvu

Taideterapeutti ja psykoanalyytikko **Erik H. Eriksonin** (1902–1994) mukaan ihminen kohtaa elämänkaarensa aikana kahdeksan kehityshaastetta, joita on sanottu myös psykososiaalisiksi kriiseiksi. Kriisin ratkaisemiseen vaikuttavat sekä perhe-, työ- ja ystävyyssuhteet että yhteiskunnalliset olot. Erikson itse rakensi teoriansa melko pienen potilashaastatteluaineiston pohjalta. Myöhemmissä laajoissa pitkittäistutkimuksissa Eriksonin esittämät vaiheet on voitu varmentaa. Esimerkiksi amerikkalainen psykiatri **Georg Vaillant** (s. 1934) tutki erilaisia laajoja väestöryhmiä useita vuosikymmeniä ja päätyi Eriksonin esittämiin psykososiaalisen kehityksen vaiheisiin. Monet **kehitysteoriat** keskittyvät johonkin tiettyyn ikäkauteen, Eriksonin teoria kattaa koko elämänkaaren

Pohdi

Missä tilanteissa olisit valmis hyväksymään eutanasian (armokuoleman)?

ja kuvaa psykososiaalista kehitystä kahdeksan kriisin kautta.

Hyvä selviäminen kustakin kriisistä antaa vankan perustan tulevia vaiheita varten. Ihmisillä on jokaisessa vaiheessa sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia, mutta tärkeää on kokonaisuus: kallistuuko vaaka enemmän positiiviselle vai negatiiviselle puolelle. Jos yhden ikäkauden kriisiin osuu paljon ongelmia, psyykkinen kehitys vaikeutuu ja ihminen joutuu seuraavan vaiheen aikana työstämään myös edellisen kauden pulmiaan. Myöhempien elämänvaiheiden kokemukset voivat toisaalta korvata aiempia negatiivisia tapahtumia – elämänkulku voi olla myönteinen yksittäisistä selvittämättömistä ongelmista huolimatta.

Ensimmäisen ikävuoden aikana syntyy lapsen **perusluottamus tai epäluottamus**. Tämän vaiheen aikana lapsen koko elämää leimaa kysymys: kannattaako hoitajaan, äitiin tai isään luottaa? Vastaako hän lapsen tarpeisiin? Kun lapsi kokee olevansa turvassa ja saavansa hellyyttä ja hyväksyntää, syntyy perusluottamus. Jos lapsi kokee itsensä huonoksi ja arvottomaksi, luottamusta ei synny. Perusluottamuksen synty heijastuu lapsen myöhempiin ihmissuhteisiin.

Toisen ja kolmannen ikävuoden aikana syntyy joko **itsenäisyys** tai **häpeä ja epäily**. Taapero valloittaa maailmaa ja haluaa kokea uutta. Hän puhuu hieman, pystyy liikkumaan sekä myös kontrolloimaan kehoaan. Lapsi haluaa olla ”minä itse”. Tässä vaiheessa lapsi kysyy itseltään, osaanko, kykenenkö. Jos lapsen into ja yritykset latistetaan, itsetunto saa kovia kolauksia. Lapsi häpeää ja epäilee omia kykyjään. Vanhempien tulisi kannustaa itsenäisyyttä sekä kehua että asettaa rajat sopivasti. Realistisen minäkuvan luominen on tärkeää.

Kolmannen ja viidennen ikävuoden välillä lapsi käy läpi **aloitteellisuuden ja syyllisyyden kriisiä**. Lapsi on aktiivinen ja touhuaa paljon. Vanhemmat joutuvat asettamaan rajoja lapsen toiminnalle. Nyt lapsen tekemisiin liittyy kysymys, olenko hyvä vai paha, mikä merkitys on sillä, mitä minä teen. Myös moraalitaju (omatunto, yliminä) alkaa kehittyä. Lapsi kykenee tuntemaan syyllisyyttä omista teoistaan. Lapsen on kestettävä pettymyksiä, hillittävä aikeitaan ja halujaan. Jos vanhemmat suhtautuvat lapsen itsellisiin yrityksiin ja ajatuksiin mitätöimällä ja suoraan esimerkiksi rankaisevat tunneilmaisuista, lapsi alkaa kätkeä niitä ja pitää niitä pahoina ja kiellettyinä ja tuntee syyllisyyttä.

Kouluiässä (6–12 v) lapsi kokee **ahkeruuden ja alemmuuden** kriisin. Lapsi kysyy itseltään omaa arvoaan. Arvo saavutetaan tekemällä. Nyt luodaan suhdetta työhön. Jatkuvat epäonnistumiset lisäävät alemmuuden tunnetta. Saavutettu päämäärä taas tuottaa mielihyvää ja lisää tunnetta osaamisesta. Ajattelu on myös kehittynyt niin paljon, että lapsi pystyy ennakoimaan, missä mahdolli-

sesti onnistuu tai epäonnistuu. Lapsi kestää paremmin negatiivisiakin arvioita, jos hänellä on onnistumisen kokemuksia. Perheestä irtautuminen alkaa – uusi itsellisyys sekä viehättää että pelottaa. Jos aloitteellisuutta vähätellään, tuloksena on passiivisuutta ja alemmuuden tunteita.

Identiteetin rakentamisen tai roolien hajaannuksen kriisiä käydään läpi nuoruudessa. Nuori etsii itseään, tyyliään, luo aikuisuuteen astumisen pohjaa. Nyt nuori kysyy itseltään, kuka hän oikeastaan on. Positiivisessa tilanteessa identiteetti integroituu, toisin sanoen identiteetin eri puolet (fyysinen olemus, tiedot, sosiaalisuus) ovat tasapainossa, nuori tuntee olevansa ”ehjä, sama minä”. Tähän kauteen osuu monia muutoksia niin omassa itsessä kuin ulkoisissakin oloissa, usein muutto omaan asuntoon ja seurustelu. Roolien hajaannus uhkaa niitä nuoria, jotka eivät löydä paikkaansa yhteiskunnassa.

Varhaisen aikuisuuden kriisi on **läheisyyden ja eristäytymisen** kriisi. Nuori etsii suhteita, joissa voi toteuttaa läheisyyden ja rakkauden tarpeitaan. Yleisimmin läheisyys ja rakkaus kohdistuu partneriin, mutta myös aatteisiin ja ryhmiin voidaan sitoutua. On opittava hyväksymään se, että kiintymyksen kohteissa on positiivisten ominaisuuksien lisäksi myös negatiivisia – myöskään omista

haluista ei voi aina pitää kiinni. Ongelmia aiheuttaa usein tarvitsevuuden ja itsenäisyyden ristiriita. Halutaan läheisyyttä, etsitään ihmistä ”vain minua varten”, mutta samalla halutaan säilyttää itsenäisyys. Ihminen, joka ei pysty kestämään läheisyyttä, voi ajautua yksinäisyyteen. Pelko hylätyksi tulemisesta tai vastuun kantamisesta saattaa estää sitoutumisen. Liiallinen takertuminen taas voi aiheuttaa partnerissa irtautumishalun. On kyettävä hyväksymään kiinteä läheisyys ja säilyttämään samalla itsenäisyys.

Aikuisiän kriisi on **luomisen (tuottamisen) ja lamaantumisen** kriisi. Ihminen voi luoda uutta sukupolvea tai tiedettä ja taidetta, toimia muiden hyväksi. Hän haluaa jättää jälkeensä jotakin pysyvää, mikä kertoisi hänen elämänsä olleen merkityksellistä. Saavutustensa kautta ihminen tarkastelee mennyttä elämäänsä ja sen arvoa. Hän pitää huolta jälkipolvesta tai antaa työnsä ja luovan panoksensa muiden käyttöön. Epäonnistumisen tunne ja syrjäytyminen johtavat yleensä lamautumiseen.

Elämänsä lopulla vanhus katselee taaksepäin: oliko elämäni onnistunut, voinko tyytyväisenä laskeutua lepoon. Vanhuuden kriisi on **minän eheyden ja epätoivon** kriisi. Elämäänsä tyytyväinen vanhus saavuttaa yleensä minän eheyden eikä vaivu epätoivoon. Epätoivo uhkaa niitä vanhuksia, jotka eivät jaksa tai voi hyväksyä voimiensa vähenemistä ja elämän päättymistä. Tällöin epätoivo näkyy pelkoina ja katkeruutena. Tämän vaiheen suurin haaste on sisäisen tyyneyden saavuttaminen ja se, että ihminen voi hyväksyä oman elämänsä kaikkine iloineen ja suruineen: ”Tämä oli minun elämäni ja hyvä näin.”

Eriksonin teoriaa, kuten kaikkia **vaiheteorioita**, on myös kritisoitu. Kaikkien ihmisten elämä ei ole näin kaavamaista, etenkään eri kulttuuripiirien haasteita teoria ei ota huomioon. Läntisten teollisuusmaiden ihmisten elämänkaaret noudattavat yhä harvemmin selkeitä yleisiä linjoja: liikkuvuus lisääntyy, työelämä vaatii suurta joustoa ja elinikäistä oppimista, ydinperheen rinnalla on erilaisia asumismuotoja ja ihmissuhteita. Jotkut tutkijat ovat alkaneet puhua ”tilkkutäkkipersoonallisuudesta”, muuttuvasta identiteetistä, tilanteiden ja viiteryhmien mukaan vaihtuvasta minuudesta. Kun suuret ikäluokat ikääntyvät, he jatkavat sitä elämäntyyliä, johon ovat tottuneet. Todennäköisesti myös asenteet eri ikäkausiin tulevat piankin muuttumaan – määräävää ei ole niinkään ihmisen biologinen ikä, vaan hänen toimintakykynsä ja osallistumisensa yhteiskuntaan.

TEHTÄVÄT

1/ Mitä korostavat vanhuuden aktiviteettiteorian, mitä irrottautumisteorian kannattajat? Mitä mieltä itse olet?

2/ Pohtikaa ryhmissä

a) vanhusten erilaisia asumismuotoja (palveluasuminen, kotipalvelut, senioriyhteisöt, laitos)

b) sitä, miten uusi tekniikka voisi auttaa ikääntyvää vanhusta. ”Kehitelkää” uusia apulaitteita.

3/ Listatkaa isovanhempienne ikäluokkien suosikkimusiikkia, -elokuvia ja kirjallisuutta.

4/ Miten vanhusten ja lasten välistä kanssakäymistä voisi lisätä ja yksinäisten vanhusten elämää parantaa?

5/ Suunnittele ihanteellinen eläkepäivien elämäsi. Mitä haluaisit tehdä?

6/ Selvittäkää netistä ja muista lähteistä, millaisia vanhustyön muotoja maassamme on.

7/ Miten vanhuutta kuvataan taiteessa? Etsikää vanhuuden kuvauksia vanhemmasta ja nuoremmasta kuvataiteesta ja kirjallisuudesta. Mitä eroja voitte havaita?

8/ Pohdi Eriksonin teoriaa kokonaisuutena.

a) Mikä on sen keskeisin sanoma?

b) Mitkä ovat teorian vaiheet?

c) Voitko havaita itsessäsi tai läheisissäsi merkkejä Eriksonin esittämistä psykososiaalisista kriiseistä?

9/ Tulkitse seuraavia runoja elämänkaaren ja kehityspsykologian näkökulmasta. Miten runot kuvaavat ko. ikäkautta? Vahvistavatko runojen viestit eri ikäkausien stereotypioita?

IKÄISEKSEEN HYVIN SÄILYNYT

Säilynyt kuin etikkaan hukutettu kurkku
ja miten niin ikäisekseen
mikä se ikä on
vuodet ja verisuonet
virkatodistus mieli vai rypyt
ja hyvin siis kuinka
ryppyinen mutta aivoiltaan virkku
unohteleva hupakko mutta
elämänmyönteinen
virkku etikkakurkku
hellä höppänä
kurttuinen älypää
onhan sitä
monenlaista säilymistä

(Kyllikki Villa,
Pitelen kiinni hetkestä kuin kädestä 1978)

ELÄMÄN RATTAAT

On kuorma raskas, se on varmaa,
vaan rattaat kulkee sukkelaan.
Ja aika, kyyti-ukko harmaa,
Ei hievahda pois pukiltaan.

Kun matka alkaa aamutuimaan,
niin reippain mielin ajetaan
Ja mieltyneinä vauhtiin huimaan
Me huutelemme: nopeaan!

Vaan päivällä on uljuus poissa:
On ruumis hellä, pelottaa
Ja notkoissa, tien kiemuroissa
Me huudamme: mies, hiljempaa!

Vaan rattaat kiitää niin kuin ennen.
Myös siihen viimein totutaan.
Me torkumme yöpaikkaan mennen.
Ja aika ajaa yhä vaan.

(Aleksandr Puškin 1823, suom. V. K. Trast)

KOKO MAAILMA

On näyttämö ja miehet, naiset, kaikki
Siin esiintyvät; kukin tulee, menee:
Jokaisell' eläissään on monta osaa
Täss' seitsenosaisessa näytelmässä.
Ensinnä lapsi syliss' imettäjän
Inuu ja ähkyy; sitten koulupoika,
Suu irvessä ja kirjat kainalossa,
Ja silmät aamupuhtaat, hitaast' astuu
Kuin raakku kouluun; sitten rakastaja
Kuin uuni hohkaa kaihovirsiä
henttunsa näköpäistä; sitten solttu,
sadatus suussa, pörröinen kuin karhu,
Halukas riitaan, arka arvostaan.
Tavoittain mainetta, tuot' ilmakuplaa,
Kanuunain suusta; sitten tuomari,
kukoilla lihotettu pullovatsa,
Katsanto tuima, sievä leikkoparta,
Pää täynnä sääntöjä ja pykäliä.
Hän poistuu; kuudes ikäkausi tulee;
Sukissa, halatissa, laiha raukka,
Nenällä lasit, laukku kupeella.
Jalassa nuorten päiväin säästöhousut,
Juur' laajat lanteille jo kuihtuneille:
Matala basso-ääni muuttuneena
Taas lapsen diskantiksi, soi piipittäen
Ja värähdellen. Viime näytös vihdoin
Ja tämän vaiherikkaan jutun loppu,
On toinen lapsuus, muisto mennyttä,
Ja samoin näkö, maku, hampaat, kaikki.

(Shakespeare, Miten haluatte 1599–1600,
suom. P. Cajander 1995)

14 / Näkemyksiä vanhuudesta

- Gerontologia (vanhuustiede) tutkii ikääntymisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia.
- Vanhuudelle ei ole selkeää määritelmää, vanhuuden määrittelyssä tärkein on ihmisen toimintakyky. Yleensä vanhuuden katsotaan alkavan eläkkeelle jäämisen jälkeen.
- Suhtautuminen vanhuuteen vaihtelee kulttuureittain. On todettu, että myönteinen vanhuuskäsitys pidentää elinikää. Myös huumorin ja elämänmyönteisyyden sekä aktiivisuuden, elämässä kiinni olemisen, ja valmiuden luopua siitä ilman epätoivoa on todettu olevan pitkäikäisten ominaisuuksia.
- Biologinen vanheneminen näkyy selvimmin aistien toiminnan heikkenemisessä, ihon ja luuston muutoksissa sekä aivojen rappeutumisesta ja verenkiertohäiriöistä johtuvissa sairauksissa.

15 / Vanhuusiän psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia

- Ikääntyessä kognitiiviset kyvyt havainto- ja sananopeutta lukuun ottamatta säilyvät melko samanlaisina, etenkin jos taitoja harjoitetaan. Kognitiivisten taitojen heikkeneminen näkyy terveellä ihmisellä yleensä vasta 80. ikävuoden jälkeen.
- Viisaudella tarkoitetaan epävarmuuden sietoa, järkevyyttä, käsitteellisen ajattelun ja tunneälyn yhdistelmää sekä oman ajattelun arviointia. Viisaus ei ole sidottu ikään, mutta yleensä se lisääntyy iän ja kokemuksen myötä.
- Vanhuudessa sosiaalisten verkostojen merkitys korostuu. Tärkeimmiksi asioiksi ikääntyvät mainitsevat yleensä perheen ja ystävyyssuhteet.
- Vanhuuden irrottautumisteorian mukaan vanhuksen tulisi vähitellen luopua velvoitteistaan, aktiviteettiteorian mukaan taas pysyä elämässä kiinni loppuun saakka. Nykyisin korostetaan yksilöllisiä valintoja.
- Eriksonin kahdeksan psykososiaalisen kriisin teoria kattaa koko elinkaaren. Oleellista on, miten ihminen selviytyy kulloisestakin kriisivaiheestaan. Positiivinen kehitystulos auttaa jatkoselviytymistä, epäonnistuminen heijastuu seuraaviin vaiheisiin.

KESKEISTEN KEHITYSTEORIOIDEN VERTAILUA

	KOGNITIIVINEN KEHITYS		
	AJATTELUN KEHITYS (PIAGET)	AJATTELUN JA KIELEN KEHITYS (VYGOTSKI)	MORAALIN KEHITYS (KOHLBERG)
Ikävaihe, jota teoria käsittelee	Ajattelun sensomotorinen vaihe (0–2 v) Esioperationaalinen vaihe (2–7 v) Konkreettisten operaatioiden vaihe (7–12 v) Käsitteellisen ajattelun vaihe alkaa noin 12-vuotiaana ja saavuttaa aikuismaisen tason noin 16-vuotiaana.	Lapsuuden aika	Lapsuudesta varhaisaikuisuuteen
Teorian ydinsisältö	Ajattelu kypsyy vaiheittain, symbolisen kielen myötä kehittyy varsinainen ajattelu. Se etenee havaintosidonnaisesta ajattelusta kohti käsitteellistä (abstraktia) tiedon käsittelyä skeemojen, assimilaation ja akkommodaation kautta.	Ympäristö muokkaa voimakkaasti ajattelua ja kieltä. Kehitys etenee "ulkoa sisälle" eli aluksi sosiaalista yhteydenottoa palveleva sosiaalinen puhe muuttuu egosentriseksi (itseä ohjaavaksi) ja lopulta sisäistetyksi puheeksi, ajatteluksi. Tärkeä taitojen kehittymisen kannalta on ns. lähikehityksen vyöhyke, tila, jossa lapsen on sopivan avun turvin mahdollista oppia uusi asia.	Moraalinen ajattelu etenee kolmen tason kautta: esisovinnaisen tason moraali perustuu rangaistuksiin ja tottelemiseen sekä hyötyyn (useimmat kymmenvuotiaat). Sovinnaisen tason moraali perustuu sääntöihin ja lakiin, kunnon kansalaisen moraaliperusteisiin. Murrosikäisistä suuri osa on tässä vaiheessa. Korkein taso on periaatteellisen moraalin taso, jossa sisäistetyt moraaliarvot voittavat, moraali on suhteellista.
Teorian merkitys psykologialle	Kognitiivis-konstruktiivinen näkemys, keskeinen ajattelun kehitystä selittänyt teoria. Teoria on vaikuttanut koulutuksen, opetuksen ja oppimateriaalien soveltamiseen ja kasvatusnäkemyksiin.	Teoria on sosiaalis-konstruktiivinen näkemys ympäristön vaikutuksesta ajattelun ja kielen kehitykseen. Sosiaalisuus ja yhteistoiminta korostuvat, muun muassa ryhmissä saadaan parempia tuotoksia kuin yksin, kuten aivoriihet, ryhmätoiminta ja lähikehityksen vyöhykkeen oivaltaminen osoittavat. Näkemys on ollut tärkeä esimerkiksi oppimisvaikeuksien havaitsemisessa ja niissä auttamisessa.	Moraalikehityksen kognitiivisten näkökohtien painottaminen. Moraalikeskustelun syventäminen.
Teoriaan kohdistettu kritiikki	Korostaa kehityksen vaiheittaisuutta, siirtymät vaiheesta toiseen eivät ole jyrkkiä. Kaikki osa-alueet eivät kehity samalla nopeudella. Harjoituksen vaikutusta ei oteta huomioon, ei myöskään kulttuurieroja; kehittynein, käsitteellinen ajattelu, ei ole ominaista läheskään kaikkien kulttuurien aikuisille. Varhaislapsuuden ajattelun kehitys näyttää nykyisten vauvatutkimusten perusteella olevan pitemmällä kuin Piaget oletti.	Teoria korostaa syntyaikansa ja -paikkansa mukaan (1920-luvun Neuvostoliitto) voimakkaasti sosiaalisen ympäristön ja historiallisen ajan vaikutusta ihmisen kehitykseen biologisten tekijöiden jäädessä vähemmälle huomiolle.	Teoria perustuu pieneen miesaineistoon ja keskittyihin vastauksiin, ei todellisiin tekoihin. Moraalista ajattelua pidetään usein moraalina. Myös miesten ja naisten perustelut eroavat toisistaan; naiset tarkastelevat asioita enemmän hoivan, miehet suoriutumisen ja kunnian kautta.

	PERSOONALLISUUDEN JA PSYKOSOSIAALISUUDEN KEHITYS			
	1. KIINTYMYSSUHDE-TEORIA (BOWLBY/AINS-WORTH)	2. MINÄTUNTEEN SYNTY (STERN)	3. PSYKO-SOSIAALISET KRIISIT (ERIKSON)	4. SEKSUAALISUUDEN KEHITTYMINEN (FREUD)
Ikävaihe, jota teoria käsittelee	Ensimmäinen ikävuosi	Neljä ensimmäistä ikävuotta	Koko elämänkaari	Syntymästä nuoruuteen
Teorian ydinsisältö	Se, miten vanhemmat ovat saatavilla ja vastaavat lapsen tarpeisiin, vaikuttaa hänen myöhempiin ihmissuhteisiinsa ja omiin lapsiin luotuun kiintymykseen. Hyljeksintä ja välinpitämättömyys aiheuttaa turvattomia kiintymyssuhteita, oikeanlainen lapsen hoiva ja tarpeisiin vastaaminen saa aikaan turvallisen kiintymyksen. Osa turvattomista kiintymyssuhteista on välttteleviä, osa ristiriitaisia.	Lapsen minätunteen kehittymisen kannalta oleellista on vanhemman kyky havaita ja tulkita lapsen viestit ja vastata niihin oikein. Kyse on kyvystä virittäytyä, tulla mukaan lapsen tunnemaailmaan. Lapsi on aktiivinen tiedon käsittelijä alusta saakka. Tunne erillisestä minästä kehittyy viiden maailman kautta. Ensimmäisinä kuukausina tunteet hallitsevat maailmaa, sitten elämää leimaa kiinteä vuorovaikutus hoitajaan. Vuoden paikkeilla lapsi alkaa aavistella, että hänellä on oma mieli, joka ei ole sama kuin muiden mieli. Lapsi etsii jatkuvasti toimintavihjeitä vanhempien toiminnasta ja ilmeistä. Kyseessä on sosiaalinen mallintaminen. Parin vuoden tienoilla kielen symbolinen luonne alkaa avautua, lapsi siirtyy sanojen maailmaan. Kolmas ja neljäs ikävuosi tuovat mukaan kertomukset, lapsi käyttää kieltä monipuolisesti, sanaton tunteiden maailma alkaa jäädä sanojen varjoon.	Ihminen kohtaa elämässään kahdeksan kriisiä, jotka hän aina ratkaisee jollakin tavalla, milloin paremmin, milloin huonommin. Kriisien onnistunut ratkaiseminen johtaa hyvään psykososiaaliseen kehitykseen. Ratkaisematta jääneet ongelmat siirtyvät seuraavaan kauteen ja saattavat vaikeuttaa sitä.	Libido, elämänvietti sisältää myös seksuaalisuuden. Seksuaalisuus kuuluu kaikkiin elämänvaiheisiin, seksuaalisuus kehittyy itseen ja omaan kehoon kohdistuneesta kiinnostuksesta homoeroottisen vaiheen kautta heteroeroottisuuteen. Lapsuuden aikana kiinnostus seksuaalisuuteen vaihtelee, muun muassa kouluiän alussa kiinnostus on vähäinen. Teorian keskeinen näkemys koskee oidipaalisuutta; pojan halua omistaa äiti. Ristiriidan poika ratkaisee tavallisesti isään samastumalla.
Teorian merkitys psykologialle	Kiintymyksen perusta on biologinen; lapsi kiintyy huonoonkin hoitajaan. Teoria on johtanut laajoihin tutkimuksiin ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin ja itsetunnon taustasta. Monet koulukunnat ovat voineet hyväksyä näkemyksen varhaisten kiintymyssuhteiden merkityksestä. Tärkeä muun muassa hylättyjen lasten auttamisessa.	Sternin dynaamis-kognitiivinen teoria edustaa tärkeää pikkulapsitutkimuskäytäntöä, jossa varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen persoonallisuuden kehitykselle on oivallettu. Vauvan sisäisten tunnetilojen tutkiminen on auttanut esimerkiksi vanhempia tunnistamaan vauvan tunnetilat ja vastaamaan niihin. Tunteiden säätelyn taustaa esimerkiksi laitoksissa kasvaneiden lasten kohdalla on opittu ymmärtämään paremmin.	Teoria kuuluu psykodynaamisiin teorioihin, mutta on psykoanalyysistä poiketen korostanut ympäristön merkitystä sosiaalisessa kehityksessä. Teoria on edelleen paljon käytetty kokonaisnäkemys ihmiselämän psykososiaalisista haasteista.	Yksi keskeinen psykoanalyysin teorioista. Käsitteli ensimmäisenä seksuaalisia haluja ja jännitteitä psyykkisten ongelmien taustalla, uudenlainen, vapaampi suhtautuminen ihmisen seksuaalisuuteen. Seksuaalisten häiriöiden ja muiden häiriöiden hoitomalli.
Teoriaan kohdistettu kritiikki	Lapsen käytös vierastilannekokeessa ei välttämättä ole osoitus kiintymyssuhteesta, vaan joskus temperamentista tai opitusta käytöksestä. Kiintymyksen synnynnäisyys ja oppimisen osuus kiisteltyjä aiheita.	Luotettava vauvan sisäisen tunnemaailman tutkiminen ennen kielen kehittymistä on vaikeaa. Tutkimukset perustuvat pitkälle tarkkailuun, tulkintoihin ja vanhempien havaintoihin.	Teoria on syntynyt terapiahaastattelujen ja -tarkkailujen perusteella, sen vaiheet ovat vaikeasti todennettavissa tieteellisesti. Myöskään kriisit eivät ole samanlaisia kaikissa kulttuureissa.	Seksuaalisuuden ylikorostus, sopivuus vain läntisiin kulttuureihin, oidipaalisuuden ja seksuaalisuuden kehitysvaiheiden kyseenalaisuus.

SANASTO

abstrakti käsitteellinen, vastakohta konkreettinen *79*

ADHD tarkkaavuus–ylivilkkaushäiriö *95*

aggressio vihan tunne, johon liittyy yleensä uhkaavaa tai väkivaltaista käytöstä tai halua vahingoittaa muita. Aggressio voi olla suoraa tai epäsuoraa, muihin tai itseen suuntautuvaa vihamielisyyttä, se voi ilmetä joko kielellisenä tai toiminnallisena, joskus pelkästään mielikuvina. *15*

ahdistus epämääräinen tuskan ja pelon tunne, jolla ei ole selkeää kohdetta *9*

ahkeruus–alemmuus Eriksonin psykososiaalisen kriisiteorian mukaan kouluikään sijoittuva kriisi, jolloin lapsi haluaa innokkaasti oppia uusia asioita; kannustus ja onnistumisen elämykset johtavat positiiviseen kriisin ratkaisuun, mitätöinti ja vähättely aiheuttavat yleensä alemmuuden tunteita *188*

aikuisuuden siirtymät Levinsonin teorian mukaan aikuisiässä vuorottelevat siirtymät (murrosvaihe) ja vakaat vaiheet *143*

Ainsworth, Mary (1913–1999) kiintymyssuhdeteorian ja -tutkimuksen ja ns. vierastilannemenetelmän kehittäjä *49*

akkommodaatio 1. mukauttaminen, uusi tieto muuttaa aiempaa tietorakennetta (Piaget), ks. myös skeema, 2. silmän mykiön mukautuminen katseluetäisyyteen *73*

aktiviteettiteoria näkemys, jonka mukaan aktiivisuuden säilyttäminen ja vuorovaikutus muihin on toimivan, hyvän vanhuuden edellytys *185*

aloitteellisuus–syyllisyys Eriksonin psykososiaalisen kriisiteorian mukaan leikki-ikään sijoittuva kriisi, jolloin lapsen itsetunto, itsehillintä ja syyllisyyden tunne kehittyvät suorituksesta saatujen palautteiden perusteella *188*

Alzheimerin tauti yleensä vanhuusiässä alkava, dementiaan johtava sairaus, jonka pääoireita ovat mm. älyllisten kykyjen, etenkin muistin ja ajattelun taantuminen ja persoonallisuuden muutokset *174*

anaalinen vaihe Freudin psykoseksuaalisen teorian mukaan 2.–3. ikävuoteen, siisteyskasvatukseen liittyvä vaihe, jolloin oman kehon toiminta ja eritteet kiinnostavat lasta *69*

analogia vastaavuus, rinnastus, yhdenmukaisuus; lapsi olettaa analogisesti esim. että nuken tukka kasvaa, kuten hänen omansa tai sanoja taivutetaan saman mallin mukaan: suksi-suksit, varas-varasket *76*

arvo asia, jonka ihminen kokee tärkeäksi elämässään; saman kulttuurin edustajilla on usein samanlainen arvomaailma. Läntisissä kulttuureissa tärkeitä arvoja ovat esimerkiksi ajattelun ja ilmaisun vapaus, ihmisten välinen tasa-arvo ja suvaitsevaisuus. *111*

asenne melko pysyvä, opittu, positiivinen tai negatiivinen suhtautumistapa muihin ihmisiin ja tapahtumiin. Asennetta ohjaavat sekä tieto että tunne, ja se ilmenee usein toimintana (ilmeinä, eleinä, liikkeinä, sanoina tms.). *111*

assimilaatio uusi tieto yhdistetään (sulautetaan) entiseen (Piaget), ks. myös skeema *72*

autoeroottinen kausi seksuaalisen kiinnostuksen suuntautuminen itseen, Freudin seksuaaliteorian mukaan ihminen on elämänsä alussa kiinnostunut ensin omasta kehostaan *69*

behaviorismi J. B. Watsonin kehittämä psykologian suuntaus, jonka mukaan ihmisen käyttäytyminen muokkautuu ulkoapäin palkintojen ja rangaistusten vaikutuksesta *9*

Bowlby, John (1907–1990) englantilainen psykoanalyyttisen koulutuksen saanut psykiatri, kiintymyssuhdeteorian ”isä”. Bowlbyn näkemyksen mukaan lapsi kiintyy häntä hoivaavaan aikuiseen kuin linnunpoikanen emoonsa, kiintymyksen synty, halu hoitajan läheisyyteen, on synnynnäinen. Kiintymyssuhde heijastuu myöhempiin ihmissuhteisiin. *48*

Cattell, Raymond (1905–1998) amerikkalainen persoonallisuuden ja älykkyyden tutkija, keskittyi piirretutkimukseen ja tilastollisten menetelmien kehittämiseen. Hänen mukaansa älykkyys koostuu joustavasta ja kiteytyneestä älykkyydestä. Joustava älykkyys on ominaista nuoruudessa, kiteytynyt aikuisuudessa, jolloin suositaan yleensä tavanomaisia ratkaisuja. *147*

curling-vanhemmat nimitys sellaisille vanhemmille, jotka raivaavat lapsen tieltä kaikki esteet pois, ”helpottavat” lapsen elämää jopa liiaksi *157*

Darwin, Charles (1809–1882) luonnontutkija, evoluutioteorian kehittäjä. Teorian mukaan ihminen on kehittynyt alkeellisista eliömuodoista. Kehityksen kulussa syntyy muutoksia, mutaatioita, joista olemassaolon taistelussa vahvimmat jäävät henkiin ja jatkavat lajia. *8*

defensiivinen puolustautuva 1*79*

dementia muistia ja älyllistä toimintaa heikentävien aivosairauksien yleisnimitys, yleisin dementiasairaus on Alzheimerin tauti *174*

diagnoosi oireiden kartoitus ja määrittely *186*

dynaaminen jännitteinen, liikkeelle paneva, psykoanalyysi kuuluu ns. psykodynaamisiin teorioihin *29*

egosentrinen minäkeskeinen, itsekeskeinen *114*

egosentrinen puhe itseä ohjaava puhe, tavallista leikki-ikäisillä, vrt. Vygotskin ja Piaget’n näkemykset *79*

elektrakompleksi oidipuskompleksin naisellinen vastine, tytön tiedostamaton mustasukkaisuus isästä *71*

elämänhallinta kaikki ne toimintatavat, joiden avulla ihminen pyrkii hallitsemaan elämäänsä (ajattelun ja tunteiden kontrolli, suunnittelu, tavoitteet, hallintakeinot) *160*

elämänkaari ihmisen kehitys sikiöajasta kuolemaan *11*

elämänkaaripsykologia psykologian alue, joka tarkastelee ihmisen elämää kokonaisuudessaan *12*

emonriistokokeet käsite viittaa eläinkokeisiin, joissa poikanen erotetaan varhain emostaan. Tunnetuimpia emonriistokokeita ovat Harry Harlow’n kokeet, ks. Harlow. *48*

emotionaalinen tunneperäinen, tunteisiin liittyvä *89*

emotionaalinen yksinäisyys henkilön itsensä kokema yksinäisyyden tunne *186*

empatia myötäeläminen *59*

Erikson, Erik Homburger (1902–1994) tanskalais-amerikkalainen psykologi, taideterapeutti, kehitti teorian kahdeksasta psykososiaalisesta kriisistä, jotka ihminen joutuu käymään läpi elämänsä aikana, kunkin ikäkauden kriisin myönteinen ratkaisu auttaa seuraavien vaiheiden kriiseissä. Ratkaisemattomat asiat voivat siirtyä myöhemmäksi tai haitata tulevia vaiheita. *187*

eroahdistus lapsen pelko joutua eroon äidistä tai vakituisesta hoitajasta *59*

esinepysyvyys lapsi ymmärtää esineiden ja asioiden olemassaolon, vaikka hän ei niitä näe. Piaget’n mukaan esinepysyvyys saavutetaan noin 9 kk:n iässä, nykykäsityksen mukaan huomattavasti aiemmin. *74*

esioperationaalinen Piagetn teorian mukaan 2 ja 7 ikävuoden välille osuva vaihe, jolloin ajattelua leimaa maagisuus, omaan näkökulmaan sitoutuminen, omat havainnot *75*

esisovinnainen moraali (Kohlberg) varhainen moraalin taso, jolloin moraalista ajattelua ohjaavat ulkoiset tekijät, kuten rangaistuksen pelko tai itselle saatu hyöty *119*

etäympäristö lapsen kehitykseen muiden välityksellä vaikuttava ympäristö (yhteiskunnan lait, median vaikutus), vrt. lähiympäristö *27*

fallinen vaihe (psykoanalyysin mukaan) varhaislapsuuden ja esikouluiän alun väliin sijoittuva vaihe, jolloin lapsi on kiinnostunut sukupuolisuudesta *69*

fetal alcohol syndrome (FAS) äidin raskaudenaikaisen alkoholinkäytön aiheuttama vaurio, jonka oireena on mm. monenlaisia keskittymisen tai motorisen toiminnan tai älykkyyden vaurioita *36*

fenotyyppi ilmiasu, perimän ja ympäristön yhteisvaikutuksen tulos *21*

fiktiivinen kuviteltu *54*

formaali käsitteellinen, muodollinen, abstrakti *115*

formaalinen operaatioiden kausi Piaget'n teoriassa ajattelun kehityksen "viimeinen" vaihe, joka alkaa noin 12-vuotiaana *94*

Freud, Sigmund (1856–1939) itävaltalais-juutalainen psykiatri, joka loi yhden keskeisen psykologian suuntauksen, psykoanalyysin, ks. psykoanalyysi *9*

fyysinen kehitys biologinen kehitys, viittaa elimistön – hermoston, aivojen, sisäerityksen jne. – kehitykseen *12*

genotyyppi perimä *21*

genitaalivaihe psykoanalyysin mukaan seksuaalisuuden kehitys murrosiästä eteenpäin, jolloin seksuaalinen kiinnostus kohdistuu vastakkaiseen sukupuoleen *70*

gerontologia vanhuustiede, ikääntymisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia tutkiva tiede *169*

haavoittumattomuuden harha ihmisen kuvitelma siitä, että onnettomuudet kohtaavat muita, ei häntä itseään *114*

hajanainen kiintymysmalli turvaton kiintymyssuhde, seurausta vanhempien äärimmäisen ailahtelevasta, hylkäävästä ja laiminlyövästä käytöksestä *51*

Harlow, Harry (1905–1981) amerikkalainen tutkija, joka tuli tunnetuksi 1960-luvulla apinanpoikasten (lähinnä rhesusapinoiden) liittymistä, kiintymystä, seksuaalisuutta ja sosiaalista kehitystä koskevista tutkimuksistaan *52*

Havighurst, Robert (1900–1991 amerikkalainen tutkija, joka loi Chicagon yliopistossa tutkijatovereineen vaiheittaisen kehitystehtäväteorian jo 1940-luvulla. Ihminen kohtaa elämänsä kussakin vaiheessa tietynlaisia sekä biologisia että normatiivisia haasteita. *14*

henkilökohtainen identiteetti yksilölliset, henkilökohtaiset ominaisuudet ja kyvyt korostuvat *126*

herkkyyskausi kehityksen sellainen aika tai kausi, jolloin lapsi oppii erityisen hyvin jonkin tietyn taidon. Biologinen kypsyminen säätelee näitä kausia, myöhemmin taidon oppiminen on vaikeaa. *22*

heteroeroottinen vaihe Freudin seksuaaliteoriassa murrosiän jälkeinen kausi, jolloin kiinnostus kohdistuu vastakkaiseen sukupuoleen *69*

hienomotoriikka pienet, tarkat liikkeet, etenkin sormien liikkeet *42*

hiljainen tieto yhteisössä tai kulttuurissa vallitseva tieto, toimintatavat ja -vihjeet, jotka yksilö tunnistaa, vaikka niitä ei erikseen mainita *26*

homoeroottinen vaihe Freudin seksuaaliteorian mukaan murrosikää edeltävä kausi, jolloin kiintymys ja parhaat ystävyyssuhteet kohdistuvat omaan sukupuoleen *69*

identiteetti ne oleelliset ominaisuudet ja piirteet, joiden avulla ihminen määrittelee itsensä, ”kuka olen, mihin kuulun, mitä arvostan”, kokonaisvaltainen käsitys itsestä (mm. ammatti-identiteetti, sukupuoli-identiteetti, kulttuuri-identiteetti) *110*

identiteettikriisi muutos- tai murrosvaihe, identiteetin eri puolten ristiriita, ihmisen arvot ja sitoutumiskohteet eivät ole löytyneet, tai hän epäilee niiden toimivuutta *127*

identiteetin tai roolien hajaannus Eriksonin psykososiaalisten kriisien teorian nuoruutta koskeva kriisivaihe, jolloin ihminen yleensä löytää tärkeät arvonsa. Jos näin ei käy, häntä uhkaa roolien hajaannus. *189*

ihanneminä itsestä luotu ihannekuva *125*

individualistinen yksilöllinen, individualistinen kulttuuri eli yksilöllinen kulttuuri *27*

irrottautumisteoria käsitys, jonka mukaan tasapainoinen vanhuus saavutetaan irrottautumalla sosiaalisesta elämästä, vetäytymällä aiemmista rooleista ja kohdistamalla mielenkiinto uusiin rooleihin tai omaan sisäiseen maailmaan *185*

itsenäisyys–häpeä ja epäily Eriksonin psykososiaalisten kriisien teorian taaperoikään ajoittuva vaihe, jolloin lapsi pyrkii hallitsemaan ja määräämään itseään (kävely, puhe). Vanhempien suhtautuminen lapsen itsenäistymispyrkimyksiin vaikuttaa hänen käsityksiinsä itsestään ja kyvyistään. Onnistuminen tässä kriisivaiheessa lisää itsekontrollin tuomaa hyvää oloa, epäonnistuminen johtaa häpeän tunteisiin. *188*

joustava älykkyys Cattellin termi nuoruudessa ilmenevästä älykkyydestä, vrt. kiteytynyt älykkyys *147*

kaikkivoipaisuuskuvitelma usko, kuvitelma omasta kyvykkyydestä, esim. lapsen usko oman ajattelun mahtiin *30*

kaksoisviesti vuorovaikutus tai viesti, joka sisältää ristiriidan, esim. sanat kertovat muuta kuin ilmeet *67*

kaksostutkimus tutkimusmenetelmä, jolla selvitetään perimän ja ympäristön osuutta psyykkisiin tai biologisiin ominaisuuksiin *18*

karkeamotoriikka suurten lihasten liikkeet, kuten kävely tai juoksu *40*

kasvatustyyli kasvattamisen tapa, esim. ankara tai salliva *24*

kehityshäiriö ennen syntymää, synnytyksessä tai varhaiskehityksen aikana tapahtunut kehityksen häiriö *36*

kehityspsykologia psykologian osa-alue, joka tutkii ja selittää elämänkaaren psyykkisiä muutoksia ja niiden taustalla olevia tekijöitä *11*

kehityspsykologinen tutkimus kehityksen yleisten lainalaisuuksien ja normaalin kehityskulun selvittämistä psykologisin menetelmin (pitkittäis-, poikittais-, kaksos- ja adoptiotutkimukset kokeiden, testien ym. avulla) *16*

kehitysrefleksi vauvalla on joukko sellaisia refleksejä, jotka katoavat, kun aivot kehittyvät. Näitä ovat esim. tarttumisrefleksi, tooninen niskarefleksi, kävelyrefleksi ja Babinskin refleksi. *41*

kehitystehtävä normaaliin kehitykseen kuuluva tavoite tai haaste *14*

kehitysteoria kehityksen eri alueilta esitetty näkemys, esim. ajattelun kehitysteorioita (Piaget ja Vygotski), kiintymyssuhdeteoria (Bowlby ja Ainsworth), minän yksilöitymisen ja minätunteen kehittymisen teoria (Stern), elämänkaaren psykososiaaliset kriisit (Erikson), aikuisuuden kehityssiirtymät (Levinson), moraalin kehitys (Kohlberg) *187*

kehonkuva (body image) ruumiinkuva tai kehonkaava, fyysinen minä, käsitys itsestä fyysisenä olentona *38*

Keltikangas-Järvinen, Liisa (s. 1946) psykologi, professori, keskeisiä tutkimusalueita itsetunto, aggressio, temperamentti, sosiaaliset taidot *45*

kiintymyssuhde lapsen tärkein vuorovaikutussuhde, joka syntyy häntä hoitavaan aikuiseen *38*

kiintymyssuhdemalli lapsella on synnynnäinen valmius kiintyä vakituiseen hoitajaansa. Kiintymys voi muodostua turvalliseksi tai turvattomaksi, välttteleväksi tai ristiriitaiseksi. Suurin osa välttelevistä ja ristiriitaisista kiintymyssuhteista on turvattomia. Kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa myöhempiin ihmissuhteisiin. *48*

kiteytynyt älykkyys Cattellin mukaan älykkyydessä on kaksi osaa: joustava ja kiteytynyt. Aikuisen älykkyys on lähinnä kiteytynyttä, kokemuksen muokkaamaa ja melko joustamatonta, samoja ratkaisuja toistavaa. *147*

kognitiivinen tiedollinen, tietoon liittyvä *58*

kognitiivinen kehitys tiedollisten toimintojen (havaintojen, ajattelun, oppimisen, muistin, kielen) kehitys *72*

Kohlberg, Lawrence (1927–1987) amerikkalainen moraalin tutkija, jonka mukaan moraalinen ajattelu kehittyy kolmen päävaiheen kautta: esisovinnaisen, sovinnaisen ja periaatteellisen *119*

kollektiivinen yhteinen, kollektiivinen kulttuuri eli yhteisöllinen kulttuuri *26*

kolmas ikä vanhuusiän aktiivinen, vireä vaihe, jolloin ei tarvita ulkopuolista apua arkitoimissa *170*

konkreettisten operaatioiden vaihe Piaget'n mukaan ajattelun kehityksen 7 ja 12 ikävuoden välinen vaihe, jolloin ajattelu muuttuu loogisemmaksi ja lapsi pystyy jo näkemään asioita toisen näkökulmasta *93*

kriittinen kausi vaihe, jolloin keskushermosto on kehittynyt tiettyä toimintoa varten. Jotta tuo taito opittaisiin, tarvitaan sopivat virikkeet, ilman niitä taito voi jäädä kehittymättä. Puheen oppimisen kriittinen kausi on viisi ensimmäistä ikävuotta. *81*

kulttuuri-identiteetti yhteenkuuluvuuden tunne kohdistuu etniseen ryhmään, kansaan tai uskontoon *126*

kuvitteluleikki esittävä leikki (symbolinen leikki, roolileikki); esineet saavat symbolisen luonteen tai lapsi esittää jotakin roolia tai mielikuvitusystävät ovat mukana leikissä turvana ja apuna *58*

kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä laadullinen tutkimus, jossa tietoa kerätään esim. eläytyvin menetelmin, haastattelemalla, vapaamuotoisin kertomuksin *16*

kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä tuottaa määrällistä tietoa, esim. kokeet, testit, kyselyt ja monet mielipidemittaukset *16*

kypsyminen perimän säätelemää, ympäristöstä riippumatonta kehitystä (esim. kävely, puhe), johon ympäristö voi kuitenkin vaikuttaa (ilman puhuvia malleja inhimillinen puhe ei kehity) *22*

kyselykausi kielellisen kehityksen vaihe; ensimmäinen kyselykausi, ns. mikä-vaihe, jolloin lapsi kerää sanoja, kestää puhumaan oppimisesta noin kolmeen vuoteen; sen jälkeen seuraa toinen kyselykausi, ns. miksi-vaihe, jolloin syyt ja seuraukset alkavat kiinnostaa *83*

käsitteellisen ajattelun taso Piaget'n ajattelun teorian mukaan ajattelun kehittynein vaihe, joka saavutetaan 12–16 vuoden iässä *94*

kävelyrefleksi varhainen kehitysrefleksi; kun vauvan jalat koskettavat esim. pöydän pintaa, se alkaa tehdä kävelyliikkeitä *41*

latenssivaihe Freudin seksuaaliteorian mukaan "uinuva" vaihe, jossa seksuaalisuus kiinnostaa lasta hyvin vähän (noin 6–10 vuoden iässä) *70*

leikkiterapia leikin avulla tapahtuva psyykkinen hoitomenetelmä *59*

Levinson, Daniel (1920–1994) amerikkalainen psykologian professori, aikuisuuden siirtymät -teorian kehittäjä. Levinsonin mukaan aikuisuudessa vaihtelevat vakaat vaiheet, jolloin ihminen ei näe suurta tarvetta muutoksille, ja siirtymät, jolloin ollaan valmiita suuriin elämänmuutoksiin. *143*

libido psykoanalyysin käsite, elämän energia, joka sisältää myös seksuaalisuuden *69*

luominen–lamaantuminen Eriksonin psykososiaalisen kriisiteorian aikuisuuteen sijoittuva vaihe, joka on ratkaistu onnellisesti silloin, jos ihminen kokee saavuttaneensa tavoitteensa, luoneensa uutta elämässään (lapset, ura, yhteiskunnallinen vaikuttaminen). Epäonnistuminen em. pyrkimyksissä voi johtaa lamaantumiseen. *190*

läheisyys–eristäytyminen Eriksonin psykososiaalisen kriisiteorian varhaisaikuisuuden kriisi, jolloin luodaan läheisimmät lapsuuskodin ulkopuoliset ihmissuhteet. Epäonnistuminen ja pettymykset voivat johtaa eristäytymiseen. *189*

lähikehityksen vyöhyke tila, jossa lapsen on mahdollista sopivan avun turvin oppia jokin taito, jota hän ei yksin vielä oppisi. Vygotskin luoma käsite. *78*

lähiympäristö kehitykseen vaikuttava lähin piiri: koti, perhe, vanhemmat, päiväkoti, harrastukset ja ystävät. Lähiympäristön vaikutus ihmiseen on välitöntä. *27*

maailmankuva ihmisen käsitykset, arvot, tiedot ja uskomukset maailmasta ja itsestä (minäkuva on osa maailmankuvaa) *111*

masennus voi ilmetä voimakkuudeltaan monenasteisena. Yleisin mielenterveyden häiriöistä. Depression eri ilmenemismuotoja: 1. masennuksen tunne, 2. psyykkinen mielialahäiriö, 3. neuroottinen depressio, 4. anakliittinen depressio, lapsen masennus, kun hän joutuu eroon äidistä, 5. synnytyksen jälkeinen masennus. *152*

matteusvaikutus kehityksen kasautuvuus, huono-osaisuus ja hyväosaisuus näyttää kasautuvan *10*

metakognitiiviset taidot ovat taitoja tunnistaa ja säädellä sekä arvioida omaa tietoa ja oppimista, opiskelija esim. tietää, onko hänen mahdollista suoriutua annetusta tehtävästä *92*

mielen teoria tietoisuus siitä, että jokaisella on omia aikomuksia, tunteita ja ajatuksia. Toisen ihmisen asemaan asettumista. Jotta mielen teoria voisi kehittyä, lapsen on ymmärrettävä itsensä toisesta ihmisestä erillisenä. *77*

mielikuvitusystävä kuvitteellinen ystävä, johon osa noin 3–6-vuotiaista turvautuu *59*

minäkuva kuva itsestä esim. ulkonäöstä tai urheilullisuudesta (fyysinen minäkuva), seurallisuudesta (sosiaalinen minäkuva) *22*

minäkäsitys ihmisen tietoinen käsitys itsestään (kokonaisuus, jossa mukana useat minäkuvat), kehittyy läpi nuoruuden ja voi muuttua kehityksen eri vaiheissa *110*

minän eheys–epätoivo Eriksonin psykososiaalisen kriisiteorian viimeinen vaihe; elämäänsä tyytyväinen vanhus saavuttaa minän eheyden. Epätoivo uhkaa katkeria, elämäänsä tyytymättömiä vanhuksia. *191*

minätunne alkaa kehittyä melko varhain, tunne minästä erillisenä toimijana kehittyy neljän ensimmäisen elinvuoden aikana Sternin mukaan *64*

moraali yhteisössä vallitsevat eettiset periaatteet, arvostukset *77*

motiivi syy, vaikutin, tarve, tavoite, joka ohjaa toimintaa kohti päämäärää *29*

motivaatio toiminnan aktivoija, sisältää useita motiiveja, kokonaistila *22*

motorinen kehitys liikunnan muutokset kaikissa ikävaiheissa *12*

murrosikä puberteetti, nuoruusiän aikainen vaihe, sukukypsyyden saavuttamisen aika, noin 12 ja 16 ikävuoden väli, alkupuolta nimitetään

usein kuohuntavaiheeksi, loppupuolta seestymisvaiheeksi *112*

narsismi rakkautta itsestä luotuun ihannekuvaan, persoonallisuushäiriö, jolle on ominaista muiden hyväksikäyttö ja oman minän ylikorostaminen, ns. terveesti narsistinen rakastaa ja arvostaa itseään ”sopivasti” *125*

neljäs ikä vanhuuden vaihe, jolloin ihminen tarvitsee apua selviytyäkseen arkipäivän toimista (pukeminen, peseytyminen) *170*

normatiivinen normien mukainen, usein yhteisö säätelee *14*

oidipaalinen konflikti psykoanalyysin käsite, peräisin antiikin Oidipuksen tarusta, viittaa 3–6-vuotiaan pojan haluun voittaa äiti itselleen *70*

oppimismotivaatio oppimista säätelevät ulkoiset ja sisäiset syyt luovat oppimismotivaation, halun oppia *89*

oraalinen vaihe Freudin seksuaaliteorian mukaan ensimmäisen ikävuoden vaihe, jolloin suu on keskeinen mielihyvän lähde. Lapsi tutustuu kaikkeen uuteen suullaan. *69*

palaute ympäristöstä saatu tieto toiminnan seurauksista, feedback *55*

parisuhteen elinkaari viittaa parisuhteen kestoon ja vaiheisiin, esimerkiksi huumausvaihe, itsenäistyminen ja kumppanuus *153*

peilisuhde vuorovaikutussuhde ympäristöön, ympäristön palautteet, erityisen tärkeä lapsuudessa ja nuoruudessa, mutta myös muissa ikävaiheissa palautteet vaikuttavat minäkäsitykseen ja itsetuntoon *62*

periaatteellinen moraali Kohlbergin mukaan moraalisen ajattelun korkein vaihe, jossa ihminen sisäistää moraaliperiaatteet, tajuaa moraalin suhteellisuuden; esim. elämän säilyttäminen tai vapaus ohittaa jotkin lainsäädännön määräykset joissakin tilanteissa *119*

perimä geneettiset tekijät, genotyyppi *21*

persoonallisuus ihmisen psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kokonaisuus, ainutlaatuisuus, ihmiselle ominainen tapa toimia *110*

persoonallisuustestit persoonallisuuden tutkimiseen kehitettyjä testejä: 1. lomaketestit ovat lähinnä faktoritestejä, joissa selvitetään persoonallisuuden piirteitä ja rakennetta, 2. projektiiviset persoonallisuustestit ovat monimerkityksisiä ja heijastavat tunteita, sisäisiä jännitteitä ja motiiveja (esim. lauseentäydennykset, musteläiskät, kuvakertomustestit) *17*

perusluottamus–epäluottamus Eriksonin psykososiaalisen kriisiteorian ensimmäisen ikävuoden kriisi, jolloin lapsi luo perusluottamuksen tunteen, pohjan myöhemmälle kehitykselleen *188*

perusturvallisuus syntyy lapsen saaman riittävän hoidon ja hellyyden ansiosta *13*

Piaget, Jean (1896–1980) ranskalainen tutkija, alun perin biologi, jonka näkemys ajattelun kehityksestä on ollut valtateoria aina 1990-luvulle ja osin on edelleenkin. Hänen mukaansa ajattelun kehitysvaiheet ovat biologisen kypsymisen tulosta ja kaikki lapset saavuttavat ne samassa järjestyksessä, tosin yksilöllisellä aikataululla. *72*

pitkittäistutkimus seurantatutkimus, jossa samat tutkittavat osallistuvat useaan uusintatutkimukseen *16*

poikittaistutkimus yhden tutkimuskerran aikana saadaan tietoa yhden tai useamman osa-alueen kehityksestä *17*

postformaali ajattelu aikuiselle ominaista ajattelua, jossa voidaan hyväksyä ristiriitaisetkin näkemykset ja luoda niistä synteesi, tietoja voidaan arvioida ja soveltaa. Voidaan hyväksyä se, ettei ehdotonta totuutta ole ja oikeita ratkaisuja voi olla useita. Kehittyy koulutuksen

kautta, korkeampitasoista kuin formaalinen ajattelu. *146*

psykoanalyysi Sigmund Freudin kehittämä teoriasuuntaus, tutkimus- ja hoitomenetelmä sekä persoonallisuusteoria. Psykoanalyysi sisältää useita osin kiistanalaisia näkemyksiä, kuten käsityksen psyyken tietoisuuden tasoista (tietoinen, esitietoinen, tiedostamaton, joissa toimivat psyyken rakenteet id, ego ja superego). Psykoanalyysin keskeisiin näkemyksiin kuuluu myös näkemys psyykkisten häiriöiden, etenkin neuroosien, synnystä ja hoidosta (psykoanalyyttinen psykoterapia). Muita teorian näkemyksiä ovat esim. käsitykset elämän- ja kuolemanvietistä, unien merkityksestä ja symboliikasta, seksuaalisuuden kehityksestä, narsismin synnystä ja egon defenssimekanismeista. *9*

psykososiaalinen kehitys vuorovaikutuksessa ympäristöön tapahtuva tunteiden, kiintymyksen ja itsesäätelyn kehitys *48*

psykososiaaliset kriisit vrt. Eriksonin kahdeksan kehityskriisin teoria *125*

psyykkinen itsesäätely kaikki ne toiminnot, joilla ihminen pyrkii mielen tasapainoon ja mielekkyyden kokemiseen. Psyykkisen itsesäätelyn keinoja ovat esim. hallinta- eli copingkeinot ja defenssimekanismit. *29*

psyykkinen kehitys kognitiivisten (tiedollisten) toimintojen ja tunne-elämän kehitys *12*

Pulkkinen, Lea (s. 1939) professori, kehityspsykologian tutkija, mm. laaja pitkittäistutkimus Lapsesta aikuiseksi, jossa samoja koehenkilöitä on tutkittu useiden vuosikymmenien ajan *17*

refleksi heijaste, suojaliike, synnynnäinen tahaton elimen tai rauhasen toiminta, jonka jokin ulkoinen tai sisäinen ärsyke laukaisee *41*

reflektiivinen heijastava, itseä arvioiva; reflektiivisesti ajatteleva ihminen pystyy harkitsemaan omaa ajatteluaan ja arvioimaan sen laatua *146*

rinnakkaisleikki lapset leikkivät rinnakkain kukin omaa leikkiään ilman yhteistoimintaa *56*

ristiriitainen kiintymyssuhde kiintymyssuhteen muoto, joka kertoo (ei välttämättä) turvattomasta kiintymyssuhteesta *51*

roolileikki jäsentynyt kuvitteluleikin muoto, jossa eläydytään valitun hahmon elämään *58*

saattohoito elämän viimeinen vaihe hoitokodissa, jossa sekä kuolevan että hänen omaistensa on mahdollista kohdata turvallisesti ja kiireettä tilanne ja valmistautua lopullisiin jäähyväisiin *187*

samastuminen pyrkimys olla ihaillun ja kunnioitetun henkilön kaltainen. Samastuminen on pitempiaikaista kuin satunnainen jäljittely; pyritään olemaan kohteen kaltainen, vaikka tämä ei ole läsnä. *62*

sandwich-sukupolvi keski-ikäisten ikäpolvi, jonka apua tarvitaan sekä omille aikuistuville lapsille että ikääntyville vanhemmille *163*

seksuaali-identiteetti käsitys omasta seksuaalisuudesta ja sen hyväksyminen *133*

seksuaalinen suuntautuminen (orientaatio) rakkauden tunteet ja sukupuolinen mielenkiinto voivat suuntautua vastakkaiseen sukupuoleen (heteroseksuaalisuus), samaan sukupuoleen (homoseksuaalisuus) tai molempiin sukupuoliin (biseksuaalisuus) *133*

sensomotorinen vaihe Piaget'n mukaan ajattelun kehitysteorian ensimmäinen (0–2 v) vaihe, jossa aistien ja motoriikan kehittyminen oleellista *74*

Sinkkonen Jari (s. 1951) psykiatri, lasten kehityksen ja kasvatuskysymysten erityistuntija, kirjoittanut paljon lasten kasvatuksesta ja etenkin poikia kohtaavista kehityshaasteista *46*

sisäinen puhe omaa toimintaa ohjaava puhe *79*

sivuava leikki lapset leikkivät rinnan, eivät vielä kokonaan yhdessä. Tavaroita saatetaan lainata, mutta kumpikin leikkii omaa leikkiään. Lapsi on tietoinen vierellä leikkivästä toisesta lapsesta. *56*

skeema sisäinen malli, mielessä oleva tieto tai tunne-edustus, muistikuva, toimintakaava, johon uutta tietoa aina verrataan (kielelliset mallit, käytöstavat, tapahtumien käsikirjoitukset eli skriptit jne.) *72*

sosiaalinen hymy noin parin kuukauden iässä lapsi hymyilee läheisille ihmisille, tunnistaa heidät *66*

sosiaalinen identiteetti on yhteydessä siihen, mihin erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin ihminen kuuluu tai tuntee kuuluvansa *126*

sosiaalinen kehitys ihmissuhteiden ja vuorovaikutuksen kehitys *12*

sosiaalinen mallintaminen kyky seurata toisen ihmisen tunnereaktioita, alle vuoden vanha lapsi katsoo usein vanhemman ilmeitä kuin tarkentaakseen, kannattaako itkeä, nauraa vai olla peloissaan *67*

sosiaalinen puhe vuorovaikutukseen ja kommunikointiin suunnattu puhe *79*

sosiaalinen pääoma on johonkin väestöön tai ryhmään kuuluvien henkilöiden yhteenkuuluvuutta, joka ilmenee erilaisiin yhteisiin rientoihin, yhdistys- ja harrastustoimintaan osallistumisena *152*

sosiaalinen yksinäisyys on konkreettista kontaktien puutetta, vrt. emotionaalinen yksinäisyys *186*

sosiaalistuminen sosialisaatio, kehitystapahtuma, jonka kuluessa lapsi tai nuori oppii yhteisönsä tavat ja tulee sen toimivaksi jäseneksi *54*

sovinnainen moraali moraali perustuu yhteisön lakeihin ja niiden noudattamiseen Kohlbergin moraaliteorian mukaan *119*

Stern, Daniel (s. 1934) amerikkalainen psykiatri, psykoanalyyttisesti suuntautunut varhaiskehityksen tutkija. Hänen mukaansa vauva on aktiivinen toimija alusta asti. Keskeistä minätunteen kehittymiselle on lapsen ja vanhemman (yleensä äidin) kiinteä vuorovaikutus, virittäytyminen samaan tunnetilaan, tunteiden yhteensoinnutus. *64*

Sternberg, Robert (s. 1949) amerikkalainen psykologi, keskeisiä tutkimusalueita mm. kognitiiviset toiminnot, älykkyys (kolmen komponentin älykkyysteoria) sekä rakkauden laatujen intohimon, sitoutumisen ja läheisyyden tutkimus *154*

sukupuoli-identiteetti kokemus sukupuolen pysyvyydestä; pari–kolmevuotiaana lapsi tietää olevansa tyttö tai poika, mutta ei ole vielä sisäistänyt sukupuoltaan (identiteetti ei ole muodostunut), vasta viidennen ikävuoden tienoilla lapsi ymmärtää (ja yleensä hyväksyy), että sukupuoli ei vaihdu esimerkiksi vaatteita vaihtamalla *133*

sukupuolisamastuminen samastumista omaan sukupuoleen *54*

symbolifunktio kyky käyttää symboleja ilmaisemaan kulttuurissa yhteisiä, useille tuttuja merkityksiä *75*

temperamentti perimän säätelemä reagointitapa, persoonallisuuden synnynnäinen perusta *43*

temperamenttipiirteet mm. aktiivisuus, sopeutuminen, ärtyvyys, mieliala *43*

temperamenttityypit helppo vauva, vaativa vauva, hitaasti lämpiävä vauva *44*

toiminnanohjaus (executive function) liittyy aivojen etuotsalohkojen toimintaan. Säätelee ja muokkaa toiminnan ympäristöön sopivaksi, ohjaa suunnittelua, ennakointia, harkintaa ja luontevaa sosiaalista vuorovaikutusta. *36*

tunteiden soinnuttaminen Sternin näkemys siitä, miten vanhempi reagoi lapsen tarpeisiin;

lapsen ”tunteeseen” mennään mukaan soinnuttamalla, virittäytymällä ko. tunnetilaan. Jos lapsi itkee, häntä rauhoitellaan tasaisella äänellä ja hellästi silittelemällä. *64*

turvallinen kiintymys syntyy, kun lapsi kokee, että hänen tarpeisiinsa vastataan ja läheinen aikuinen on tarvittaessa saatavilla *50*

turvaton kiintymys syntyy, jos lapsen tarpeisiin ei ole vastattu ajallaan eikä lapsi ole varma siitä, onko hoiva ja turva saatavilla. Lapsi on oppinut, että aikuisen apuun ei voi luottaa. Lapsi vetäytyy eikä uskalla ilmaista pahaa oloaan tai hän on koko ajan varuillaan, aggressiivinen tai ahdistunut. *50*

universaali yleismaailmallinen, kaikkialla esiintyvä *26*

vaiheteoriat kuvaavat ja selittävät kehityksen osa-alueita ja olettavat, että kehitys etenee kaikilla yksilöillä samassa järjestyksessä, tosin vaiheiden esiintymisaika voi hieman vaihdella *191*

Vaillant, Georg E. (s. 1934) amerikkalainen psykoanalyyttisesti suuntautunut aikuisuuden ja hyvän ikääntymisen tutkija. Testasi laajoissa vuosikymmeniä kestäneissä seurantatutkimuksissaan elämänkaaren kriisejä ja päätyi vahvistamaan Eriksonin esittämän psykososiaalisten kriisivaiheiden teorian. *187*

vanhuus eläkkeelle siirtymisen jälkeinen aika, monivaiheinen ajanjakso, kattaa sekä aktiivisen ja vireän varhaisvanhuuden (ns. kolmannen iän) että myöhäisvanhuuden (ns. neljännen iän), jolloin ihminen ei enää selviä itsenäisesti arkitoimistaan (ruokailu, peseytyminen ym.) *168*

vertaisryhmä yhdenvertainen, samassa tilanteessa oleva ryhmä, esim. iän tai muun seikan suhteen *55*

vierastilannekoe tutkimustilanne, jossa tutkitaan lapsen kiintymyssuhteen laatua, sitä, miten lapsi turvautuu äitiin tämän jättäessä lapsen yksin tai tutkijan seuraan ja palatessa takaisin *49*

viisaus kypsää ajattelua ja harkintaa, tiedon arviointia, järjen ja tunteen tasapuolista käyttöä *178*

viivästynyt jäljittely muistikuvan varaista jäljittelyä; lapsi jäljittelee aiemmin näkemäänsä, esim. lääkärissäkäynnin vaiheita *74*

Vygotski, Lev (1896–1934) neuvostoliittolainen psykologi, kielen ja ajattelun tutkija; lapsen aluksi sosiaalinen, vuorovaikutusta ylläpitävä puhe muuttuu vähitellen egosentriseksi, itseä ohjailevaksi puheeksi ja lopulta sisäiseksi ajatteluksi. Psykologian historiaan Vygotski on jäänyt ns. lähikehityksen vyöhykkeen keksijänä: Lapsella on potentiaalinen suoritustaso, johon hän oikein opastettuna yltää. Kehitys etenee suotuisasti, jos lapsi saa työskennellä lähikehityksen vyöhykkeellään. *78*

välttelevä kiintymyssuhde syntyy silloin, kun lapsen tarpeita ei oteta huomioon tai lapsen hoito laiminlyödään. Usein välttelevästi kiintynyt lapsi ei turvaa aikuiseen, vaan suojaa itseään välttelemällä kontaktia. Suurin osa välttelevistä kiintymyssuhteista on turvattomia. *51*

yksinleikki leikin muoto, jossa lapsi leikkii yksin, 1–2-vuotiaan yksinleikki on puuhastelua, iän karttuessa yksinleikin muodot muuttuvat jäsentyneeksi rakenteluksi tai suunnitelmallisiksi tehtäviksi *56*

KUVALÄHTEET

Kansi: Kristin Duvall / Getty Images
s. 6 Corbis / SKOY
s. 9 Christie's Images / Corbis / SKOY (vas.)
s. 9 Artem Furman / Colourbox (oik.)
s. 10 Karen Kasmauski / Corbis / SKOY
s. 11 Anneli Vilkko-Riihelä
s. 13 PictureNet / Corbis / SKOY
s. 15 Kimmo Rampanen / Vastavalo
s. 18 Andres Rodriguez / PantherMedia
s. 21 Neil Bromhall / Science Photo Library / SKOY
s. 22 Colourbox
s. 23 Laura Reunanen / Sanoma Pro Oy
s. 24 Anneli Vilkko-Riihelä
s. 26 Peter Ginter / Science Faction / Corbis / SKOY (ylh.)
s. 26 Ed Kashi / Corbis / SKOY (alh.)
s. 29 Anneli Vilkko-Riihelä
s. 32 Hannah Mentz / Corbis / SKOY
s. 34 Jim Craigmyle / Corbis / SKOY
s. 37 Chris Jameson / Corbis / SKOY
s. 39 Pierre Marchal / Look at Sciences / Science Photo Library / SKOY
s. 41 Doug Steley A / Alamy / AOP
s. 42 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy (vas.)
s. 42 Anneli Vilkko-Riihelä (oik.)
s. 45 Colourbox
s. 47 Anneli Vilkko-Riihelä
s. 49 Heide Benser / Corbis / SKOY
s. 50 Stretch Photography / Blend Images / Corbis / SKOY
s. 52 Photo Researchers RM / Getty Images
s. 54 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 57 Taras Yakovyn / Colourbox
s. 58 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 60 Images.com / Corbis / SKOY
s. 63 Colourbox
s. 65 Serhiy Kobyakov / Colourbox
s. 66 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 68 Beau Lark / Corbis / SKOY
s. 70 APIC / Getty Images
s. 73 Bettmann / CORBIS / SKOY
s. 74 Anneli Vilkko-Riihelä
s. 75 Anneli Vilkko-Riihelä
s. 76 Douglas Kirkland / Corbis / SKOY
s. 78 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 82 Barbro Wickström / Colourbox
s. 84 Anneli Vilkko-Riihelä
s. 86 Kati Koivikko / Sanoma Pro Oy
s. 88 Martti Kainulainen / LK
s. 90 PantherMedia
s. 93 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 94 Images.com / Corbis / SKOY
s. 96 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 101 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 106 Aaron Black / Corbis / SKOY
s. 109 Mauri Vuorinen / LK
s. 111 Anneli Vilkko-Riihelä (ylh.), Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 115 www.image-ark.com / Gary Wornell / Leuku
s. 116 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 118 Martti Kainulainen / LK
s. 123 Paul Kingsley / Alamy / AOP
s. 124 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 127 Yuri Arcurs / PantherMedia
s. 130 Timo Ripatti / Leuku
s. 134 Laura Reunanen / Sanoma Pro Oy
s. 136 Heikki Saukkomaa / LK
s. 138 Erich Lessing Culture and Fine Arts Archives
s. 140 Timo Ripatti / Leuku
s. 142 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 144 G.M.B. Akash / PANOS / MVphotos
s. 151 Colourbox (vas.), Vladimir Godnik / beyond / Corbis / SKOY
s. 156 Miika Sirkiä / Leuku
s. 158 Anne Hämäläinen
s. 160 Pekka Sakki / LK
s. 163 Hannes Victorzon / Kuvaario
s. 166 Rosemarie Särkkä
s. 168 Fabio Cardoso / Corbis / SKOY
s. 170 Anneli Vilkko-Riihelä
s. 171 Anneli Vilkko-Riihelä
s. 173 Pekka Nieminen / Kuvaryhmä / SKOY
s. 177 Riitta Weijola / Vastavalo
s. 179 C. G. Hagström / Lehtikuva
s. 180 Anneli Vilkko-Riihelä
s. 183 Saaru Muranen / Sanoma Pro Oy
s. 184 Jeff Morgan 06 / Alamy / AOP
s. 185 Paul Barton / Corbis / SKOY
s. 189 Marja Pirilä / Leuku
s. 190 Colourbox